ᤁᤡᤖᤳ ᤔᤢᤴᤍᤢᤔ

किरात मुन्धुम

पूर्वज तथा प्रकृति आधारित जीवनपद्धति

डा. नवराज सुब्बा

किरात मुन्धुम—
पूर्वज तथा प्रकृति - आधारित जीवनपद्धति

॥

डा. नवराज सुब्बा

॥

HAMRO iDEA
Implimenting Ideas...

प्रतिलिपि अधिकार

किरात मुन्धुम— पूर्वज तथा प्रकृति- आधारित जीवनपद्धति

लेखक: **डा. नवराज सुब्बा**

संस्करण: प्रथम (२०८२)

ISBN: 9789937-9908-0-6

प्रकाशक: हाम्रो आइडिया, विराटनगर, नेपाल।

यस पुस्तकको आवरण डिजाइनमा प्रयोग गरिएको पृष्ठभूमि चित्र उपलब्ध गराएकोमा Canva.com लाई धन्यवाद ज्ञापन गरिन्छ।

प्राक्कथन

यो पुस्तक लेखनको मूल उद्देश्य किरात धर्म, दर्शन र परम्परालाई प्राज्ञिक ढङ्गले पुनरावलोकन गर्नु हो। किरात समुदायको मौलिक धार्मिक परम्परा, जीवनदर्शन, र सांस्कृतिक मूल्यहरू अहिलेका पुस्ताले बिर्सँदै गएका छन्। यस्तो स्थितिमा विगतका मौखिक इतिहास, पुराना मान्यताहरू र परम्परागत ज्ञानलाई दस्तावेजिकरण गर्नु आवश्यक भएको छ।

किरात धर्मलाई सामान्यतः "प्रकृतिपूजक" वा "जनजातीय धार्मिक प्रणाली" भनेर सीमित रूपमा व्याख्या गरिँदै आएको छ। तर, यस पुस्तकले किरात धर्मलाई दर्शनशास्त्रीय, सामाजिक र दार्शनिक दृष्टिकोणबाट पुनःसम्झन र बुझ्न मद्दत गर्ने उद्देश्य राख्दछ।

यो अनुसन्धानले निम्नलिखित उद्देश्यहरू समेटेको छ:

- किरात धर्मको मौलिक तत्वहरूको पहिचान र व्याख्या,

- धर्मका आधारमा निर्माण भएका संस्कार, रीतिरिवाज र सामाजिक संरचनाको अध्ययन,

- आधुनिक समयमा किरात धर्मको अवस्था र यसको संरक्षणका चुनौतीहरू।

अनुसन्धानको दायरा र सीमाना

यो पुस्तकको अनुसन्धानको केन्द्रबिन्दु किरात धर्म, दर्शन र परम्परा हो, जुन नेपाल र भारतको पूर्वी क्षेत्र (विशेष गरी लिम्बू, राई, सुनुवार, याक्खा आदि समुदायहरू) मा प्रचलित छ।

अनुसन्धानको दायरा निम्नलिखित क्षेत्रहरूमा केन्द्रित छ:

- किरातहरूको मौलिक धार्मिक विश्वास र दर्शन,

- किरात धर्मसम्बन्धी मौखिक र लिखित स्रोतहरूको विश्लेषण,

- धार्मिक अनुष्ठान, संस्कार र सामाजिक व्यवहार,

- समकालीन समयसँग किरात धर्मको सम्बन्ध।

तर, अनुसन्धानमा केही सीमाना पनि छन्:

- किरात धर्मसँग सम्बन्धित धेरै ज्ञान मौखिक परम्परामा आधारित छन्, जसको लिखित प्रमाण सीमित छ।

- विभिन्न किरात जातिहरूबीच धार्मिक अभ्यासहरूमा भिन्नता पाइन्छ, जसले एकरूप निष्कर्ष निकाल्न चुनौतीपूर्ण छ।

- आधुनिक प्रभावले केही परम्पराहरू लोप वा परिवर्तन भइसकेका छन्, जसले मौलिक स्वरूप बुझ्न कठिन बनाउँछ।

लेखकीय

नेपाल बहुल जातीय, भाषिक र सांस्कृतिक विविधताले भरिएको देश हो। यस्तै विविधताभित्र किरात समुदायको आफ्नै पृथक धार्मिक विश्वास, जीवन दृष्टिकोण र सांस्कृतिक सम्पदा पाइन्छ। किरात धर्म भनेको केवल आस्था मात्र होइन, यो समुदायको सम्पूर्ण जीवनशैलीसँग जोडिएको गहिरो सामाजिक, सांस्कृतिक र आध्यात्मिक संरचना हो। तर, किरात धर्मको मूल स्वरूप मौखिक परम्परामा आधारित भएकाले यसबारे गहिरो अध्ययन गर्नु चुनौतीपूर्ण विषय रहँदै आएको छ।

त्यही सन्दर्भमा, यस पुस्तकको उद्देश्य किरात धर्म र यसको सांस्कृतिक अभ्यासलाई अनुसन्धानमार्फत स्पष्ट रूपमा उजागर गर्नु हो। यस्ता मौलिक र मौखिक परम्परामा आधारित विषयहरूलाई बुझ्नका लागि तथ्याङ्कीय होइन, वर्णनात्मक र व्याख्यात्मक दृष्टिकोण बढी सान्दर्भिक हुन्छ। त्यसैले, यस अध्ययनमा गुणात्मक अनुसन्धान विधिहरूलाई प्राथमिकता दिइएको छ।

अनुसन्धानका प्रमुख तरिकाहरू

१. साक्षात्कार (Interviews)

अनुसन्धानको पहिलो चरणमा किरात धर्ममा लामो समयदेखि संलग्न रहनुभएका अनुभवी फेदाङ्बा/ङ्मा, साम्बा, येबा/युमा, नाक्छोङजस्ता धार्मिक अगुवासँग कुराकानी गरियो। साथै समुदायका ज्येष्ठ सदस्यहरूका अनुभव र स्मृतिहरूलाई पनि समेट्ने प्रयास गरियो, जसले किरात धर्मका थुप्रै पक्षहरू उजागर गर्न मद्दत पुऱ्यायो।

२. क्षेत्र भ्रमण (Fieldwork)

पूर्वी नेपालका किरात बहुल जिल्ला—जस्तै ताप्लेजुङ, धनकुटा, संखुवासभा, इलाम र खोटाङ—मा पुगेर प्रत्यक्ष अवलोकन गरियो। गाउँ–बस्तीमा बसेर त्यहाँका जनजीवन, धार्मिक क्रियाकलाप र मौलिक अभ्यासलाई नजिकबाट हेर्ने अवसर मिल्यो। यस्तो क्षेत्रमा बिताएको समयले अनुसन्धानलाई जीवन्त बनायो।

३. ग्रन्थ अध्ययन (Textual Analysis)

किरात धर्मसँग सम्बन्धित ऐतिहासिक तथा सांस्कृतिक महत्त्वका ग्रन्थहरू—जस्तै मुणालुङ, सुम्निमा–पारुहाङ, र मुन्धुम—लाई अध्ययन गरियो। यी ग्रन्थहरू केवल धार्मिक विधिको वर्णन मात्रै होइनन्, ती किरात समुदायको जीवनशैली, दर्शन र सामाजिक संरचनाका पनि प्रतिबिम्ब हुन्।

४. मौखिक परम्पराको संकलन

किरात समुदायको मौलिकता मौखिक परम्परामै गहिरिएर बसेको छ। यसले गर्दा मिथक, लोकगीत, परम्परागत नृत्य, र अनुष्ठानजन्य विधिहरू संकलन गर्नु अनुसन्धानको महत्त्वपूर्ण अंश बन्यो। यसले धार्मिक विश्वाससँगै सामुदायिक चेतना, स्मृति र सांस्कृतिक अभ्यासबारे गहिरो बुझाइ दिन्छ।

५. स्रोतको आधार

अनुसन्धानका क्रममा प्रयोग गरिएका स्रोतहरूलाई दुई भागमा वर्गीकरण गरिएको छ:

प्राथमिक स्रोतहरू: प्रत्यक्ष अन्तर्वार्ता, धार्मिक अनुष्ठानको अवलोकन, मौखिक कथाहरू र अनुभवहरू।

द्वितीयक स्रोतहरू: लेख, शोधपत्रहरू, र किरात धर्मबारे लेखिएका इतिहासकारहरूको कृतिहरू।

विषय-सूची

भाग १: किरात सभ्यता र ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

१. किरातहरूको उद्गम र भूगोल

किरातहरू हिमालयको दक्षिणी पाखामा बसोबास गर्ने एक प्राचीन जातीय समूह हुन्, जसको इतिहास आजभन्दा हजारौँ वर्ष अघिदेखि सुरु भएको मानिन्छ। किरातहरूको उत्पत्ति सम्बन्धमा विभिन्न मतहरू पाइन्छन्, तर अधिकांश विद्वानहरू किरातहरूको प्रारम्भिक बसोबास क्षेत्रलाई पूर्वी हिमालय क्षेत्र अर्थात् हालको पूर्वी नेपाल, सिक्किम, दार्जिलिङ, भूटान र तिब्बतसँग जोडिन्छन् (Chemjong, 1967, p. 12)।

इतिहासकार टंक बहादुर सुब्बा किरातहरूको भूगोललाई "किरात देश" को रूपमा व्याख्या गर्छन्, जुन सुनकोसीदेखि टिस्टा नदीसम्म फैलिएको थियो (Subba, 1999, p. 31)। महाभारतमा किरात देशको उल्लेख "हिमवत् क्षेत्रका आदिवासीहरू" भनी गरिएको पाइन्छ (Mahabharata, Sabha Parva, Ch. 24)।

किरातहरू सामान्यतः पहाडी वनक्षेत्रमा वसोवास गर्ने, शिकारी, कृषक र पशुपालक जीवनशैली अपनाउने जाति थिए। उनीहरू प्रकृतिलाई देवत्वका रूपमा मान्दथे, जुन तिनको जीवनशैली र धार्मिक विश्वाससँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित छ (Gaenszle, 2000, p. 47)।

२. प्राचीन किरात राजवंशहरू

किरातहरूको इतिहास नेपालमा सबैभन्दा पुरानो राजनीतिक सत्ता संचालन गर्ने समूहका रूपमा रहँदै आएको छ। यलम्बर (Yalamber) किरात वंशका पहिलो राजा थिए, जसको नाम महाभारतमा पनि “किरात राजा” को रूपमा उल्लेख गरिएको छ (Mahabharata, Vana Parva, Ch. 37)। इतिहासकार इमानसिंह चेम्जोङका अनुसार यलम्बरले काठमाडौं उपत्यका जिती आफ्नै शासनको सुरुवात गरेका थिए (Chemjong, 1967, p. 24)।

किरात वंशका २९ जना राजाहरूको नाम वंशावलीमा उल्लेख छ, जसको शासन काल करिब १२ सय वर्षसम्म फैलिएको थियो। ती राजाहरू मध्ये अन्तिम राजा गस्ती थिए, जसको शासनपछिको समय लिच्छवि वंशको उदयकाल मानिन्छ (Regmi, 1965, p. 67)।

किरात राजाहरूको शासनकालमा सहर विकास, जल व्यवस्थापन, खेती प्रणाली र मौलिक धर्म-परम्पराको विस्तार भएको देखिन्छ। खासगरी, पाटन, भक्तपुर र बौद्धनाथ क्षेत्रहरूमा किरातकालीन प्रभाव अझै देख्न सकिन्छ (Slusser, 1982, p. 103)। तिनको शासनले नेपालमा धार्मिक बहुलता र सांस्कृतिक सहिष्णुताको आधार तयार गरेको मानिन्छ।

३. किरात र वैदिक सभ्यताको अन्तरसम्बन्ध

विभिन्न इतिहासकारहरू र पुरातात्त्विक व्याख्याहरू अनुसार, किरात सभ्यता वैदिक सभ्यताभन्दा पुरानो मानिन्छ (Regmi, 1969; Chemjong, 1967) । किरात र वैदिक सभ्यता एकै समयमा पृथक्–पृथक् क्षेत्रहरूमा विकसित भए पनि तिनबीच सांस्कृतिक अन्तरक्रिया भएको पाइन्छ। वैदिक साहित्यमा किरातहरूलाई ‘म्लेच्छ’ (असांस्कृतिक/अनार्य) भनेर हेर्ने दृष्टिकोण पाइन्छ (Fuchs, 1973, p. 145), तर धार्मिक अभ्यासका दृष्टिले किरात र वैदिक परम्पराबीच केही समानता देखिन्छ।

उदाहरणका लागि, किरातहरूले सूर्य, चन्द्र, अग्नि, जल र वनलाई देवत्वका रूपमा मान्दथे। यस्ता तत्वहरूको पूजा वैदिक धर्ममा पनि अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिन्छ (Mishra, 1985, p. 83)। यसले देखाउँछ कि प्रारम्भिक हिन्दू र किरात परम्पराहरू एउटै प्रकृति–पूजक प्रवृत्तिबाट उत्पन्न भएका हुनसक्छन्।

महाभारतको “किरात–अर्जुन संवाद” (“Kirat-Arjuna episode”) मा भगवान शिव किरात रूपमा प्रस्तुत भएर अर्जुनको परीक्षा लिएको प्रसङ्ग अत्यन्त चर्चित छ (Mahabharata, Vana Parva, Ch. 39)। यो कथाले किरात धर्मलाई वैदिक परम्परामा समावेश गर्ने प्रयास पनि देखाउँछ (Gaenszle, 2000, p. 129)।

४. ऐतिहासिक अभिलेख, लोककथाहरू र पुरातात्त्विक प्रमाणहरू

किरात सभ्यताको अध्ययनमा मौखिक परम्परा, लिखित अभिलेख र पुरातात्त्विक प्रमाणहरू महत्वपूर्ण छन्।

१. ऐतिहासिक अभिलेखहरू:

लिच्छविकालीन ताम्रपत्रहरूमा किरात समुदायसँग सम्बन्धित भू-क्षेत्र, जातिहरूको नाम र अनुष्ठानहरूको उल्लेख पाइन्छ (Vaidya, 1993, p. 57)। केही अभिलेखहरूमा किरात 'Kirata' लाई पहाडमा बसोबास गर्ने स्वतन्त्र समुदायका रूपमा चिनाइएको छ।

२. लोककथाहरू:

किरातहरूको मौलिक कथाहरू जस्तै सुम्निमा–पारुहाङ, मुनालुङ/मुणालुङ, र खोया–लोपा कथाहरू धार्मिक दर्शनसँग जोडिएका छन्। यी कथाहरू 'मुन्धुम' नामक मौखिक साहित्यमार्फत पीँढी–पुर्खाबाट हस्तान्तरण हुँदै आएका छन् (Limbu, 2021, p. 34)। यसले किरातहरूको धार्मिक, दार्शनिक र सामाजिक सोचलाई जीवन्त राखेको छ।

३. पुरातात्त्विक प्रमाणहरू:

काठमाडौं उपत्यकामा पाटन, साँखु, चोभार, भक्तपुर क्षेत्रहरूमा फेला परेका प्राचीन इँटा, मूर्ति र जल व्यवस्थापन प्रणालीहरू किरातकालीन शिल्पशैली र निर्माण परम्परासँग मेल खान्छन् (Slusser, 1982, p. 76)। तिनले किरात सभ्यता प्राचीन, व्यवस्थित र सांस्कृतिक रूपमा धनी रहेको पुष्टि गर्छ।

भाग २: किरात धर्मको दर्शन र विश्वास प्रणाली

१. किरात धर्मको मौलिक संरचना

किरात धर्म आदिम हिमाली सभ्यताको धार्मिक एवं दार्शनिक संरचना हो, जुन प्रकृति, पूर्वज र आत्माको आराधनामा आधारित छ। यो धर्म वैदिक वा बौद्ध-हिन्दू सन्दर्भमा संस्थागत वा मूर्तिपूजात्मक नभएर मौखिक परम्परा, अनुष्ठान, लयात्मक वर्णन (मुन्धुम) र सामूहिक जीवनशैलीमा आधारित रहेको पाइन्छ (Chemjong, 1967, p. 15; Gaenszle, 2000, p. 52)।

किरात धर्मको मौलिक संरचना तीन प्रमुख आधारहरूमा टेकेको छ:

(१). प्रकृति–केन्द्रित दार्शनिक दृष्टिकोण

किरात धर्ममा पहाड, नदी, रूख, आकाश, सूर्य, चन्द्र आदि प्राकृतिक तत्वहरूलाई जीवनदायी शक्ति मानिन्छ। यी तत्त्वहरूमार्फत विश्वको सञ्चालन र अस्तित्वको व्याख्या गरिन्छ (Subba, 1999, p. 84)।

(२). पूर्वज आराधना र आत्मा दर्शन

किरात धर्ममा 'थुमी–सत्मा' अर्थात् पूर्वजको आत्मालाई श्रद्धा प्रकट गरिन्छ। उनीहरू विश्वास गर्छन् कि पूर्वजहरूको आत्मा अहिलेको जीवनमा मार्गदर्शक बन्न सक्छ (Limbu, 2021, p. 41)।

(३). मुन्धुममार्फत ज्ञानको हस्तान्तरण

किरात धर्ममा कुनै लिखित ग्रन्थ छैन; बरु मुन्धुम (मौखिक धर्मग्रन्थ) मार्फत ज्ञान, नैतिकता, आचार, धार्मिक विधि र सृष्टिको उत्पत्तिको विवरण प्रवाह गरिन्छ (Gaenszle, 2000, p. 61)।

यस धर्मको संरचना सामुदायिक हो—जहाँ पुरोहित (सम्बन्धित जातिमा ‘Nakchhong’, ‘Phedangba/ma’, ‘Sambas’ आदि) को माध्यमबाट पूजा, अनुष्ठान र सामाजिक व्यवस्थापन गरिन्छ।

२. प्रकृतिपूजा, आत्मा र पूर्वजपूजाको अवधारणा

किरात धर्मको केन्द्रबिन्दु प्रकृति पूजा हो। उनीहरूको धार्मिक विश्वासअनुसार सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड जीवित छ—र यो जीवनशक्तिको केन्द्र प्रकृतिमा निहित छ (Gaenszle, 2000, p. 54)। किरातहरूका पर्व, अनुष्ठान र धार्मिक क्रियाकलापहरू प्रकृति अनुरूप र ऋतुचक्रसँग मेल खाने खालका छन्।

उदाहरणको लागि:

साकेला/साक्येवा पर्व धान रोप्ने र बाली भित्र्याउने समयको चक्रसँग सम्बन्धित छ, जुन पृथ्वी र कृषि जीवनको धन्यवाद ज्ञापनको प्रतीक हो (Subba, 1999, p. 92)।

आत्मा (Aatma/Soul) लाई किरात धर्ममा अत्यन्त महत्व दिइन्छ। उनीहरू विश्वास गर्छन् कि प्रत्येक वस्तुमा आत्मा हुन्छ, र आत्माको शुद्धता र सन्तुलनमा जीवन निर्भर हुन्छ। मृत्युपछिको आत्माको यात्रा र उसको शान्तिको निम्ति विधिपूर्वक कर्म काज आवश्यक हुन्छ (Limbu, 2021, p. 37)।

पूर्वजपूजा किरात धर्मको अनिवार्य अङ्ग हो। घर वा कुलको पूजा गर्दा पहिले पुराना पुर्खा—बाजे, बज्यै, आमा, बुबा—लाई सम्झना गरिन्छ। यस ज्ञान र परम्परालाई Samjik Mundhum भन्ने गरिन्छ (Chemjong, 1967, p. 27)। यसले आत्मीयता, कृतज्ञता र सामाजिक उत्तरदायित्वको भावना विकास गराउँछ।

३. युमा, थेबा, ताङरी आदि देवी–देवताहरू

किरात धर्ममा देवी–देवताहरू मूर्तिमा होइन, भावात्मक स्वरूपमा पूजिन्छन्। यी देवता स्थानीय प्रकृति, सामाजिक संरचना र मिथकीय कथाहरूसँग जोडिएका हुन्छन्।

युमा (Yuma Sam)

युमा किरात धर्मकी प्रमुख मातृदेवी हुन्। 'युमा' को अर्थ 'हजुर आमा' हुन्छ। युमा सृष्टिको रचना, माया, करुणा र संरक्षणकी प्रतीक मानिन्छिन्। युमाको पूजा विशेष गरी याक्थुङ समुदायमा ठूलो सम्मानसाथ गरिन्छ (Limbu, 2021, p. 43)।

थेबा (Theba Sammang)

थेबा किरात धर्मका प्रमुख पितृ–देवता हुन्। उनी सृष्टिको व्यवस्थापक, ज्ञान–दाता र अनुशासनका प्रतीक हुन्। युमा र थेबा सृष्टिको मातृ–पितृ जोडीका रूपमा पूजिन्छन् (Chemjong, 1967, p. 33)।

वनदेउता, ताङरी, नागेन, साकेन... आदि

यी देवता पहाड, पानी, वनस्पति, रोग, मौसम जस्ता प्राकृतिक वा सामाजिक पक्षसँग सम्बन्धित छन्। किरातहरूको विश्वासमा हरेक ठाउँमा शक्तिशाली आत्माहरू हुन्छन्, जसलाई सम्हाल्न, सन्तुलनमा राख्न र अनिष्टबाट जोगिन पूजा गरिन्छ (Gaenszle, 2000, p. 87)।

यी देवी–देवताहरू प्रत्यक्ष दैनिक जीवनसँग जोडिएका छन् र सामुदायिक भावनाबाट सक्रिय रहन्छन्। कुनै स्थायी मन्दिर वा मूर्ति निर्माणको आवश्यकता नपर्ने किरात धर्मको विशेषता हो।

४. किरात धर्ममा जीवनचक्र: जन्म, मृत्यु र पुनर्जन्म

किरात धर्ममा जीवनलाई एक चक्रको रूपमा लिइन्छ—जसको आरम्भ जन्मबाट, संक्रमणकाल मृत्युबाट, र पुनः आगमन पुनर्जन्मबाट हुन्छ।

जन्म (Sam)

नवजात शिशुको जन्मलाई आत्माको आगमन मानिन्छ। जन्मपश्चात् 'नामकरण' समारोह गरिन्छ जहाँ नाक्छोङ वा फेदाङमाले बच्चाको आत्मासँग अनुष्ठानिक संवाद गरी उसको नाम र भविष्य निर्धारण गर्ने विश्वास गरिन्छ (Subba, 1999, p. 109)।

मृत्यु (Nokhor)

मृत्युलाई जीवनको अन्त्य नभई नयाँ रूपको सुरुवात मानिन्छ। मृतकको आत्मालाई 'सुम्निमा'द्वारा मार्गदर्शन गरेर पुर्खा–लोकमा पठाउने विधि गरिन्छ। किरातहरूमा मृत्युपछि विशेष अनुष्ठान 'Nokhor Puja' वा 'Mundhum' वाचन गरिन्छ (Limbu, 2021, p. 48)।

पुनर्जन्म (Satma Rong)

किरात दर्शनमा पुनर्जन्म आत्माको कर्म र इच्छा अनुसार हुने विश्वास छ। यो प्रक्रिया अनन्त चक्र हो, जसबाट मुक्ति वा सन्तुलन प्राप्त गर्नु नै जीवनको उद्देश्य हो (Gaenszle, 2000, p. 97)।

कर्मको सन्तुलन, आत्मा–शुद्धि, र पूर्वजहरूको आशीर्वाद प्राप्त गर्नु नै किरात धर्ममा धर्मपरायण जीवन जिउनुको सार हो।

भाग ३: धार्मिक ग्रन्थ, मन्त्र र अनुष्ठानहरू

१. मुनालुङ, सुम्निमा–पारुहाङ सम्बन्धी वाङ्मय

किरात धर्ममा लिखित धार्मिक ग्रन्थहरूको साटो मौखिक परम्पराले विशेष स्थान ओगटेको छ, जसलाई मुन्धुम भनिन्छ। मुन्धुम किरात जातिहरूको सांस्कृतिक, दार्शनिक र आध्यात्मिक ज्ञानको मौलिक स्रोत हो (Chemjong, 1967, p. 19)। किरात समाजमा प्रचलित अनेकौं मिथक, देवी–देवतासँग सम्बन्धित आख्यान, जीवन दर्शन र अनुष्ठानिक विधिहरू यसै वाङ्मयमार्फत हस्तान्तरण हुँदै आएको छ।

मुनालुङ (Munalung)

मुनालुङ एक मिथकीय चरित्र हो, जुन किरात भाषामा "पवित्र आत्माको वासस्थान" भन्ने अर्थमा लिइन्छ। यसले शुद्ध आत्माको प्रतीकका रूपमा जीवनका लक्ष्य र साधनाबारे मार्गदर्शन गर्दछ। मुनालुङ सम्बन्धी आख्यानहरू विशेषगरी लिम्बू समुदायमा पाइन्छन् (Limbu, 2021, p. 52)।

सुम्निमा–पारुहाङ

किरात सृष्टि वाङ्मयमा सुम्निमा र पारुहाङ ब्रह्माण्डका मूल स्त्री–पुरुष शक्तिहरूको प्रतीक हुन्। सुम्निमा पृथ्वी र मातृ–शक्ति हुन् भने पारुहाङ आकाश, सूर्य र पुरुषत्वका प्रतीक। तिनको सम्बन्ध प्राकृतिक सन्तुलन र सृष्टि निर्माणको कथा हो, जसले प्रकृति–केन्द्रित जीवनदृष्टिको झलक दिन्छ (Subba, 1999, p. 98)। यो आख्यान किरातहरूको आस्थाको मौलिक दर्शन हो, जसले लैङ्गिक सन्तुलन, सहकार्य र प्रेमको मूल्यलाई उजागर गर्छ।

२. किरात धर्मका मौलिक मन्त्र र प्रार्थनाहरू

किरात धर्ममा प्रयोग हुने मन्त्रहरू (आशिष, आह्वान, आत्मा सम्बोधन आदि) संस्कृत भाषाको प्रभावभन्दा स्वतन्त्र छन्। यी मन्त्रहरू किरात जातीय भाषाहरूमा मौखिक रूपमै अस्तित्वमा रहेका छन् र सामान्यतया मुन्धुम वाचन गर्ने धर्मगुरुहरूले प्रयोग गर्छन्।

मन्त्रहरूलाई सामान्यतः तीन प्रकारमा वर्गीकृत गर्न सकिन्छ:

(i). सृष्टिको मूल प्रार्थना (Saksak/Samsok Mundhum):

जहाँ सृष्टि कसरी उत्पन्न भयो, आत्मा कहाँबाट आयो, देवी–देवताले कुन-कसरी संसारको संरचना गरे भन्ने वर्णन हुन्छ (Gaenszle, 2000, p. 65)।

(ii). अनुष्ठानिक मन्त्रहरू:

विशेष चाडपर्व वा पूजा (जस्तै साकेला, न्वागी, कुदङ) मा प्रयोग हुने मन्त्र, जसमा देवता र आत्मालाई आह्वान गरेर आशीर्वाद लिने उद्देश्य हुन्छ।

(iii). रोग–निवारण वा शुद्धिकरण मन्त्रहरू (Tongsing Mundhum):

आत्मालाई शुद्ध पार्ने, भूतप्रेत हटाउने, अशुभ शक्तिको प्रभाव हटाउनेजस्ता उद्देश्यका लागि प्रयोग हुने मन्त्रहरू।

यी मन्त्रहरू शब्द, लय र भावनाको संयोजनमा आधारित हुन्छन् र तिनको प्रभाव ‘आत्मा र प्रकृति बीचको सन्तुलन’ स्थापना गर्नु हो (Limbu, 2021, p. 57)।

३. धर्मगुरुहरूको भूमिका: नाक्छोङ, साम्बा र फेदाङ्मा

किरात धर्ममा कुनै केन्द्रिय धार्मिक संस्था वा पुस्तक आधारित पुरोहित व्यवस्था छैन। यसको सट्टामा सामुदायिक रूपमा स्थापित, परम्परा-आधारित धर्मगुरुहरूले समाजमा धार्मिक मार्गनिर्देशन गर्छन्।

नाक्छोङ (Nakchhong)

नाक्छोङ मुख्यतः राई जातिमा प्रचलित धर्मगुरु हुन्। उनीहरू मुन्धुम वाचन, पूजा सञ्चालन, आत्मा र पूर्वजसँग संवाद गर्ने माध्यमका रूपमा कार्य गर्छन् (Subba, 1999, p. 122)।

साम्बा (Samba)

साम्बाहरू किरात लिम्बू समाजमा गायक-ऋषिको भूमिकामा छन्। उनीहरू मुन्धुमलाई लयात्मक र संगीतात्मक शैलीमा प्रस्तुत गर्छन्। साम्बाहरू बडो सम्मानित सामाजिक पद हो, र ज्ञान-संरक्षणका उत्तराधिकारी मानिन्छन् (Gaenszle, 2000, p. 77)।

फेदाङ्बा/ङ्मा (Phedangba/ma)

फेदाङ किरात लिम्बूहरूका मुख्य धर्मगुरु हुन्। ती महिलासमेत हुन सक्छन्, र समाजमा पूजा, रोग निवारण, भविष्यवाणीजस्ता कार्य गर्दछन्। तिनले आन्तरिक दृष्टि (vision) को माध्यमबाट धार्मिक निर्देशन दिने विश्वास गरिन्छ (Limbu, 2021, p. 61)।

यी धर्मगुरुहरू लेखपढले होइन, अनुभव, दृष्टि र परम्परागत प्रशिक्षणबाट योग्यता प्राप्त गर्छन्।

४. पूजा, बलि, चाडपर्व र संस्कारहरू

किरात धर्मका धार्मिक अभ्यासहरू अत्यन्त व्यावहारिक, प्रकृति–केन्द्रित र सामूहिक सहभागिता-आधारित छन्।

पूजा (Sewa)

कुनै विशेष स्थान (जस्तै, डाँडापाखा, रूख, खोला) मा गरिने पूजा प्रकृति–देवताहरूको आभार प्रदर्शन हो। यसमा चामल, रक्सी, मासु, फलफूल आदि चढाइन्छ (Chemjong, 1967, p. 45)।

बलि (Tho)

बलि किरात धर्ममा पवित्र परम्परा हो—अवश्य पनि सद्भावपूर्वक र प्रकृतिलाई फर्काइने रूपमा दिइन्छ। राँगो, बाख्रो, कुखुरा आदिको बलि विशेष अवसरमा चढाइन्छ, र त्यसको मासु सामूहिक भोजमा प्रयोग गरिन्छ (Subba, 1999, p. 111)।

चाडपर्वहरू:

- साकेला / साक्येवा: वसन्त र शरद ऋतुमा मनाइने, पृथ्वी माता र बालीप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्ने पर्व।
- न्वागी / नाङगि: नयाँ अन्न चढाउने पर्व।
- चासोक तङ्नाम: लिम्बूहरूको प्रमुख चाड।

यी पर्वहरूमा सामूहिक नाच (‘साकेला नाच’ ‘धान नाच’), गीत, पूजा र भोज सामेल हुन्छ।

संस्कारहरू:

किरात धर्ममा जन्म, नामकरण, व्रतबन्ध, विवाह, मृत्युपर्यन्तका सबै प्रमुख जीवनघटनाहरू अनुष्ठानिक रूपमा गरिन्छ। यी अनुष्ठानहरूमा आत्मा, पूर्वज र प्रकृतिसँगको सम्बन्ध सुदृढ पारिन्छ।

यस अध्यायमा किरात धार्मिक ग्रन्थ र परम्पराका आधारभूत तत्वहरू बारे जानकारी भयो। यस पाठमा मौखिक आख्यान, रीतिरिवाज र समुदायमार्फत धार्मिक नेतृत्व कसरी किरात परम्पराको महत्वपूर्ण पक्ष हो भन्ने बारेमा चर्चा गरिएको छ। मुनालुङ र सुम्निमा–पारुहाङको कथाजस्ता मिथकहरूद्वारा प्रकृति, सद्भाव र लैङ्गिक सन्तुलनको भावनाप्रति को आध्यात्मिक विश्वदृष्टिकोणको भावना प्राप्त गर्न सक्छौं।

किरात जातिको सांस्कृतिक पहिचान र आध्यात्मिक निरन्तरता मूल मन्त्र र प्रार्थना तथा नाक्चोङ, साम्बा र फेदाङ जस्ता प्रतीकहरूको अभ्यासमा आफ्नो जीविका भेट्टाइन्छ। यी सबै अभ्यास, संस्कार र चाडहरूले के प्रमाणित गर्न सकिन्छ भने, यो एक जीवित परम्परा हो जुन साझा स्मृति, कार्यात्मक अनुष्ठान र प्राकृतिक धार्मिक विश्वासको रूपमा फस्टाउँछ। यी सबै कुराले किरात धार्मिक र सांस्कृतिक मनोवृत्तिमा निरन्तर प्रभाव पार्ने सुन्दर मालालाई जोड्दछ।

भाग ४: किरात संस्कृति, भाषा र लोकपरम्परा

१. किराती भाषाहरू र तिनको धार्मिक महत्त्व

किरात समुदायमा प्रयोग हुने भाषाहरूलाई सामूहिक रूपमा किराती भाषा भनिन्छ। यी भाषा “सिनो-तिब्बती परिवार” अन्तर्गतका हुन् र नेपालको पूर्वी क्षेत्र, खासगरी लिम्बू, राई, सुनुवार र याक्खा समुदायहरूमा बोलिन्छन् (Van Driem, 2001, p. 47)।

यी भाषाहरू मात्र संचारको माध्यम होइनन्—यी किरात धर्मको धार्मिक विधि, मौलिक ज्ञान र संस्कारहरूको भण्डार पनि हुन्।

- मुन्धुमजस्ता मौखिक धर्मग्रन्थहरू किराती भाषामै हुन्छन्। कुनैपनि धार्मिक अनुष्ठान (जस्तै पूजा, बलि, रोग–निवारण) मुनासिव उच्चारण र लयमा गरिएको मन्त्रले मात्र प्रभावकारी ठानिन्छ (Gaenszle, 2000, p. 58)।

- नामकरण, विवाह, मृत्यु अनुष्ठानमा प्रयोग हुने शब्द, आत्मा सम्बोधन, देवता–पूर्वजको आह्वान आदि किराती भाषामै गरिन्छ—अन्य भाषामा अनुवाद गर्दा अर्थहरूमै अपव्याख्या हुन सक्ने विश्वास गरिन्छ (Subba, 1999, p. 77)।

भाषा भनेको केवल संवादको साधन होइन, धर्मको संवाहक हो—किरात धर्मको मौखिक परम्परा जीवित राख्न किराती भाषाहरू अनिवार्य छन्। तर आजको समयमा यी भाषाहरू विलुप्तिको खतरामा छन्, जसले केवल भाषिक हैन, धार्मिक पहिचानको संकटसमेत निम्त्याउँछ (Limbu, 2021, p. 68)।

२. लोकगीत, नृत्य र मौखिक साहित्य

किरात समाजमा लेख्य साहित्यभन्दा मौखिक साहित्यको परम्परा बलियो छ। जीवनशैली, धर्म, सामाजिक मूल्य, इतिहास, र पुराना कथा–गाथाहरू गीत, नृत्य र मौखिक वर्णनमार्फत पुस्तौँदेखि हस्तान्तरण हुँदै आएका छन्।

लोकगीत

किरात लोकगीतहरू (जस्तै युमा गीत, नाङ्वा गीत, यले माङ गीत आदि) जीवनका प्रमुख क्षणहरू—जन्म, बाली भित्र्याउने, युद्ध, प्रेम, मृत्युसम्मका प्रसङ्ग समेट्छन्। ती गीतहरू सांगीतिक पूजाहरू हुन्—देवता र पूर्वजसँगको संवादका माध्यम (Subba, 1999, p. 105)।

नृत्य

- साकेला नाच: राई समुदायमा साकेला पर्वमा गरिने सामूहिक नृत्य, जसले सृष्टि र कृषि जीवनको प्रतिरूप प्रस्तुत गर्छ।

- चासोक तङ्नाम नृत्य: लिम्बू समुदायमा देखिने, नयाँ बाली भित्र्याएपछि आभार व्यक्त गर्ने अनुष्ठानिक नृत्य।

नृत्यमा पहिरन, हात–खुट्टाको गति, तालबद्ध संवाद आदि समेटिएर सामाजिक एकता र सांस्कृतिक स्वाभिमानको रूप धारण गर्छ (Gaenszle, 2000, p. 93)।

मौखिक साहित्य (Mundhum)

साम्बाहरूले गाउने मुन्धुम, मिथक र कथा–वाचन धर्म, दर्शन, इतिहास र दर्शनको जीवित पुस्तक हो। यो साहित्य धार्मिक अनुष्ठान मात्र नभई सामूहिक स्मृति पनि हो (Limbu, 2021, p. 73)।

३. सामाजिक संरचना र जातीय पहिचान

किरात समुदायको सामाजिक संरचना अत्यन्त पारिवारिक, सामुदायिक र स्वतन्त्र प्रकृतिको छ। परम्परागत रूपमा किरात समाजहरूमा सामन्ती वर्गभेद, जातप्रथा वा धार्मिक उच्च–नीचको व्यवस्था थिएन (Subba, 1999, p. 61)।

मुख्य जातीय समूहहरू

- राई (Khambu)

- लिम्बू (Yakthung)

- सुनुवार (Koinch)

- याख्खा (Yakkha)

यी समूहहरू आफ्नै भाषा, धर्मगुरु, संस्कार र अनुष्ठानसहित फरक–फरक पहिचान बोकेका छन्, तर मौलिक किरात धर्म र मुण्धुमीय परम्पराले तिनलाई जोड्छ (Chemjong, 1967, p. 33)।

सामाजिक मूल्यमान्यता

- समानता र सहभागिता: पूजामा सबैको सामूहिक उपस्थितिलाई मान्यता।

- पूर्वज सम्मान: पितृपूजाको विधि।

- महिला सहभागिता: फेदाङ्गा, साम्बा जस्ता भूमिकामा महिलाको सहभागिता सम्भव।

किरातहरूमा जातीय पहिचान धर्म, संस्कृति र भाषा सँग जोडिएको हुन्छ—तीनै पक्षहरू संरक्षण हुनु सामाजिक अस्तित्वको शर्त हो (Limbu, 2021, p. 64)।

४. प्रकृति, वन-जङ्गल र पर्यावरणीय दृष्टिकोण

किरात धर्मको मूलमा प्रकृति छ। वन–जङ्गल, पहाड, नदी, आकाश, र वायुलाई जीवनदायिनी शक्तिको रूपमा स्वीकार गर्ने किरात धर्मको पर्यावरणीय दृष्टिकोण आजको समयमै पनि उपयोगी छ।

जैविक विविधतामा आधारित धर्म

- किरातहरूका देवता विशेष स्थानसँग सम्बन्धित हुन्छन्: जस्तै "हाङमा चुला", "सिन्दुरे बन", "नागेन खोला" आदि।

- कुनै वनस्पति, जनावर वा स्थान पूजनीय हुँदा, त्यसको संरक्षण धार्मिक कर्तव्य बन्छ (Gaenszle, 2000, p. 88)।

सतत विकासको मौलिक दृष्टिकोण

- साकेला पर्वको 'बालीको पूजा' कृषि सञ्जाल र वातावरणीय सन्तुलनलाई द्योतक मानिन्छ।

- बलिपूर्व गरिने 'आशीर्वाद माग्ने संवाद' मार्फत पशुलाई सम्मानपूर्वक विदा गरिन्छ—जसले हिंसाको आध्यात्मिक रूपान्तरण गर्छ (Subba, 1999, p. 97)।

आधुनिक सन्दर्भमा किरात दृष्टिकोण

जलवायु परिवर्तन, जैविक संकट, र आध्यात्मिक रिक्तताको वर्तमान सन्दर्भमा किरातहरूको 'पृथ्वीलाई आमा मान्ने' दर्शन एक महत्त्वपूर्ण वैकल्पिक दृष्टिकोण हो।

भाग ५: किरात मुन्धुमको दर्शन

यस अध्यायमा किरात मुन्धुमको विभाजनको चर्चा गरिएको छ र यसका दार्शनिक, कर्मकाण्डी र सामाजिक-पारिस्थितिक तत्वहरूको पनि वर्णन गरिएको छ। हामी तङ साम तोङ शिम (ब्रह्माण्डीय सन्तुलन) को अवधारणाका विभिन्न पक्षहरू विचार गर्दछौं, जस्तै पाठहरू, मानवशास्त्र र प्रदर्शन। हामी किरात आध्यात्मिकतालाई निष्क्रिय ब्रह्माण्डविज्ञान होइन, तर पारस्परिक उत्तरदायित्वको सक्रिय प्रणालीको रूपमा वर्णन गर्न सक्छौं।

प्राथमिक मुन्धुम व्याख्या, नृवंशविज्ञान अनुसन्धान र तुलनात्मक अनुष्ठान सिद्धान्तको माध्यमबाट यस लेखले किरात परम्पराले वातावरणलाई कसरी सन्तुलित बनाउँछ र कर्मकाण्डी श्रम सञ्चालन गरेर समाजलाई कसरी स्वस्थ राख्छ भन्ने देखाउँछ। यसले आदिवासी धर्महरूको स्थिर दृष्टिकोणको खण्डन गर्दछ र किरातको अभ्यासलाई मानिसहरू, उनीहरूका पुर्खाहरू र प्राकृतिक वातावरणबीच शान्ति कायम गर्ने गतिशील र बहुमुखी माध्यमको रूपमा बताउँछ।

१. किरात मुन्धुम जीवन पद्धतिको रुपमा

लिम्बू, राई र सुनुवार जातिको मौखिक परम्पराबाट पारित भएको किरात धर्मले हामीलाई हिमाली आदिवासीहरुको ब्रह्माण्डविज्ञानलाई अद्वितीय रुपमा प्रस्तुत गरेको छ । किरातको पवित्र मौखिक साहित्य मुन्धुम एक मिथक र मार्गदर्शक पुस्तक हो, विहित पुस्तकहरू भन्दा भिन्न छ। यसले विश्वास र व्यवहारलाई निर्देशित गर्दछ। यस लेखले दुई प्रमुख किरात आध्यात्मिकताहरूलाई एकीकृत गर्दछ:

(क) तङ साम तङ शिम (अस्तित्वको सन्तुलन) को सत्तामीमांशा ढाँचा,

(ख) विशेष गरी शामन (साम्बा) मध्यस्थता र उपहार आदानप्रदानको तर्कको माध्यमबाट यसलाई जारी राख्ने अनुष्ठान संयन्त्रहरू छन्।

Chemjong (2003) र Gaenszle (2002) ले भनेका छन् कि मुन्धुम, जुन किरात मानिसहरूका पवित्र ग्रन्थहरू हुन्, जुन ताओवादी र वैदिक परम्पराको ब्रह्माण्ड विज्ञानसँग मिल्दोजुल्दो देखिन्छ। तर, यी अध्ययनले एउटा महत्वपूर्ण कुरालाई बेवास्ता गरेका छन्— त्यो हो, मुन्धुममा काम र प्रयासले नै जीवनको सन्तुलन कायम हुन्छ भन्ने कुरा। हामी यहाँ नयाँ दृष्टिकोण ल्याउन चाहन्छौं, जसमा हामीले Mauss (1925) को उपहार सिद्धान्त र प्रदर्शनात्मक मानवशास्त्रको मदत लिएका छौं। यसले हामीलाई किरातको रीतिरिवाज र विश्वासहरूलाई मात्र प्रतीकको रूपमा नहेरी, त्यो तिनीहरूलाई धार्मिक र सामाजिक सद्भाव बनाउने आधारको रूपमा बुझ्न मद्दत गर्दछ। यसले तिनीहरूको विश्वव्यवस्था र नैतिकता कायम राख्न तिनीहरूको अभ्यास कत्तिको महत्वपूर्ण हो भन्ने कुरा पनि देखाउँछ।

२. तङ साम तङ शिम: अनुष्ठानको ब्रह्मांडीय संतुलन

२.१. मुन्धुमको पारस्परिकताको सत्तामीमांशा —

थुङसाप मुन्धुम (सिर्जना आख्यान) ले यसो भन्छ:

"तङ साम तङ शिम महेन्ग्रा, थेबा सम्माङ तोंगहेन्ग्रा"

("सन्तुलन अवस्थित छ जहाँ पूर्वजहरू र जीवित सास आदान-प्रदान गर्छन्।

यो "श्वास" (हुप्रा) को अर्थ यो हो कि जीवन शक्तिहरू निरन्तर परिवर्तन भइरहेका छन्, तर जब मानिसहरूले आफ्नो अनुष्ठान जिम्मेवारीहरू पूरा गर्दैनन् तब यो रोकिन्छ ।

किरात दर्शनमा सन्तुलन गर्न सक्षम मानिसको परिकल्पना गरिएको छ। पेसाप मुन्धुम (अनुष्ठान पाठ) मा विशिष्ट योगदानहरू सूचीबद्ध गरिएको छ: साना समस्याहरूको लागि फुङ्वा (अन्न) र ठूला समस्याहरूको लागि स्वाइक्वा (पशुबलि)। यी प्रसादहरू वैकल्पिक "हस्तक्षेप" को रूपमा होइन, तर आध्यात्मिक पूर्वजहरूको कारण दायित्वको रूपमा हेरिन्छ (Oppitz, 2008)।

२.२. अनुष्ठानद्वारा ऋण चुक्ता गर्ने

Mauss' (1925) को उपहार सिद्धान्तले यसले कसरी काम गर्छ भनेर बताउँछ:

- तोङ्बा पेय र जनावरहरू जस्ता भेटीहरू उपहारहरू हुन् जसले आत्माहरूलाई सन्तुष्ठ बनाएर वर्षा गराउने, स्वास्थ्य हासिल गर्ने वा उर्वरता प्राप्त गर्नाका लागि चढाइन्छ।

- यदि तपाईं आफ्नो प्रतिज्ञा तोड्नुहुन्छ (जस्तै योक्वा समारोहहरू छोडेर), तपाईं ब्रह्माण्डीय असन्तुलनको "पूर्वनिर्धारित" स्थिति पाउनुहुन्छ, जसले खडेरी वा झगडाको रूप देखाउँदछ (Shneiderman, 2015)।

एक केस स्टडी: पहिरो पछि, लिम्बू समुदायमा थेबा सम्माङ योक्वा समारोहहरू गरिन्छन् जुन यस प्रकार छन्: १. बिग्रिएको भूमिको लागि माटोको आत्माहरू (नागिनी) लाई "फिर्ता" गर्न एक रगत बलिदान दिइन्छ।

२. शामनले रूखहरू पुन: रोप्ने काम गर्दछन्, जसले प्राकृतिलाई सन्तुलन राख्दछ।

यो संयुक्त अनुष्ठान-पारिस्थितिकीय कार्य तङ साम तङ सिमको एक राम्रो उदाहरण हो जुन प्रदर्शनात्मक रखरखावको रूपमा हेरिन्छ (Gaenszle, 2002)।

३. साम्बाद्वारा संतुलन अनुष्ठान

३.१. वंशावलीको आवश्यकता

साम्बा (शामन) "रहस्यवादी" भन्दा पारस्परिक सम्झौताहरूको रक्षक हो। तिनीहरूका कामहरू यस प्रकार छन्: - युमा योक्वाको समयमा पुरानो पारिवारिक सम्झौताहरू फिर्ता ल्याउन कुल वंशावली (थर) भन्नु पर्दछ।

- मुन्धुमको पेसाप गीतको प्रयोग गरेर मानिसहरूलाई वास्तवमा के प्रस्ताव गर्ने भनेर बताइन्छ (उदाहरणका लागि, "पहिरो शान्त गर्न कालो बाख्रा" चाहिन्छ)।

Hertz (1907) को अन्तिम संस्कारले सामाजिक व्यवस्था पुनर्स्थापित गर्छ भन्ने विचारसँग मेल खान्छ, तर यसले एक पारिस्थितिक पक्ष पनि थप्छ। जस्तै साम्बाको नेतृत्वमा गरिने भूमि पूजा खेती अघि गर्नुपर्ने एक अनिवार्य अनुष्ठान मानिन्छ (Subba, 1999)।

-३.२. सार्वभौमिक शमनवादसंग तुलना

Eliade को पुस्तकले साम्बाको अभ्यास ठीकसँग देखाउँदैन, किनभने उसले ध्यान (समाधि) लाई मुख्य विषय बनाएको छ। तर साम्बा अभ्यासको केन्द्र भनेको ध्यान होइन, अनुष्ठानको ठिक तरिका — विशेष गरी ‘मुन्धुम’ को सही वाचन हो। फ्रान्सेली धर्मशास्त्री Mircea Eliade ले आफ्नो पुस्तक

Techniques of Ecstasy (1951) मा शमन परम्पराको अध्ययन गरेका थिए।

उनले "शमन" लाई प्रायः ध्यान, ट्रान्स, वा समाधिमा केन्द्रित अभ्यासको रूपमा व्याख्या गरे। तर किरात/लिम्बू साम्बाको सन्दर्भमा यो अपूरो हुन्छ। साम्बाको मुख्य कार्य भनेको ध्यान बस्नु होइन, मुन्धुम (पवित्र मौखिक ग्रन्थ) लाई ठिक उच्चारणसहित वाचन गर्नु हो — जुन एकदमै सुनिश्चित र संरचित अनुष्ठानिक भाषामा गरिन्छ। त्यसैले Eliade को व्याख्या यहाँ लागू हुँदैन।

- साम्बा भनेको केवल आत्मा वा आत्माको संसारसँग संवाद गर्ने व्यक्ति होइन। ऊ आफैमा एक इतिहासकार हो — जसले आफ्नो कुल, समाज र परम्परा को कथा र ज्ञान जोगाइराख्छ। पश्चिमी धारणा अनुसार "शमन" वा "medium" भन्नाले प्रायः यस्तो व्यक्ति जनाइन्छ जसले आत्मा, भूत-प्रेत वा अदृश्य शक्ति सँग मात्र संवाद गर्छ।

तर साम्बा यसको भन्दा धेरै फराकिलो भूमिकामा हुन्छ। Oppitz (2008) का अनुसार, साम्बा मात्र आत्मिक सन्देशवाहक होइन, ऊ एउटा सांस्कृतिक र ऐतिहासिक अभिलेख हो। ऊ मुन्धुमको माध्यमबाट आफ्नो जातिको इतिहास, उत्पत्ति, नैतिक शिक्षा र जीवनदर्शन बाँच्छ र बाँड्छ।

साम्बा अभ्यासलाई सामान्य "शमनवाद" को परिप्रेक्ष्यबाट मात्र हेर्दा त्यसको गहिरो धार्मिक, सांस्कृतिक, भाषिक र ऐतिहासिक पक्षहरू छुट्छन्। साम्बा न त केवल समाधिमा बस्ने व्यक्ति हो, न त केवल आत्मासँग कुरा गर्ने। उसले आफ्नो समुदायको ज्ञान, परम्परा र इतिहास बोकेको जीवित वाचन परम्परा हो।

४. आधुनिक प्रभाव: अनुष्ठानदेखि प्रतिरोधसम्म

४.१. वातावरणीय अभ्यास

रुख काटेपछि मुन्धुमले स्वैक्वा वा पुन रूख रोप्न भन्दछ। मुन्धुमले गरेको अनुरोध आज मानिसहरूले भोगेका वातावरण र पारिस्थितिसंग मेल राख्दछ। जुन वैज्ञानिक दृष्टिले पनि सकारात्मक छ। किरात अधिकारकर्मीहरूले भू-उत्खननको विरोध गर्ने गर्दछन् र भूमिपूजा गर्छन् (Shneiderman, 2015)।

४.२. पुनरुत्थानवाद र समस्याहरू

सन् १९९० पछि नेपाल लोकतान्त्रिक भएपछि मुन्धुम विद्यालयहरूले मौखिक पाठहरू लेख्न थाले (Hangen, 2010)।

- पर्यटकीय साकेला नृत्यहरू नाच्न थालियो जसले अनुष्ठानको मौलिकतालाई कमजोर पार्न सक्छ भन्ने चिन्ता थप्यो (Picard & Robinson, 2006)।

भूमि-अधिकार आन्दोलनहरू भए तापनि तङ साम तङ शिमको मान्यता आधारभूत विचारको रूपमा अझै कायम छ।

पाठ छलफल र निष्कर्ष:

किरात धर्म दुईतर्फी ढाँचाको रूपमा—

किरात मुन्धुमले ब्रह्माण्डीय सन्तुलनको नयाँ अर्थ परिभाषित गर्दछ, त्यो हो सक्रिय पारस्परिकता, एक शब्द जसले मानिसहरूलाई सन्तुलन प्राप्त गर्ने दिशामा काम गर्नु पर्दछ भन्ने बुझाउँछ।

यो एउटा समस्या हो:

पश्चिमी विचारले प्रायः प्रकृति र संस्कृति अलग अलग मान्दछ। तर, किरात रीतिरिवाजहरू जस्तै नयाँ बिरुवा रोप्ने कार्यले देखाउँछ कि यी दुबै धर्मिक र पर्यावरणीय हुन सक्छन्।

याद गर्नु पर्ने कुरा के भने— सन्तुलन कार्य स्वचालित रूपमा नजान सक्छ – यसमा हामीले नै काम गर्नु पर्दछ।

संक्षेपमा भन्ने हो भने, यस अध्यायले किरात आध्यात्मिकता विशुद्ध विश्वासको विषय होइन भन्ने सङ्केत गरेको छ। यो व्यवहारको विषय पनि हो । मुन्धुमका अनुसार तङ साम तङ शिम भनिने ब्रह्माण्डको सन्तुलन स्वचालित हुँदैन । मानिसहरूले यसलाई त्यसरी नै राख्न कर्मकाण्ड गरेर, भेटी चढाएर र प्रकृतिको हेरचाह गरेर परिश्रम गर्नुपर्छ।

यो किन महत्त्वपूर्ण छ:

किरात दृष्टिकोण धर्म र वातावरणको बारेमा धेरै मानिसहरूले सोच्ने कुराभन्दा विपरीत छ। किरात आध्यात्मिकताले भन्छ कि पवित्रता हाम्रो चारैतिर छ र हामीले यसको लागि सक्रिय रूपमा हेरचाह गर्न आवश्यक छ। यो अन्य धर्महरू भन्दा फरक छ जसले ईश्वरलाई टाढाको रूपमा बुझ्दछन्।

भविष्यका अध्ययनहरूले शहरहरू वा अन्य राष्ट्रहरूमा युवाहरूले यी अभ्यासहरू कसरी जीवित राख्छन् भनेर हेर्न सक्छ।

भविष्यका अध्ययनहरूले अनुष्ठानमा पुरुष र महिलाहरूको भूमिका र आफ्नो देशबाट टाढा बसाइँ सरेका मानिसहरूमा मुन्धुम कसरी फैलिन्छ भनेर हेर्नुपर्छ।

भाग ६: समकालीन परिप्रेक्ष्य र चुनौतीहरू

१. आधुनिक किरात धर्म: पुनरुत्थान वा रुपान्तरण?

अहिलेको समय किरात धर्मका लागि नवचिन्तन र संघर्ष दुबैको युग हो। विगतका मौलिक मूल्यहरू आजको सामाजिक, शैक्षिक र प्रविधि–युगसँग जुध्दैछन्। कतै यो धर्म पुनर्जागरणको चरणमा छ भने कतै आफ्नो अस्तित्व बचाउन संघर्षरत छ।

पुनरुत्थानका संकेतहरू:

- साकेला, चासोक, न्वागी जस्ता चाडहरू नगर–स्तरमा मनाउन थालिएको छ, जसले धार्मिक चेतना पुनर्जागृत गरिरहेको छ।

- युवाहरूले मुन्धुम, किरात गीत, भाषा अध्ययन गर्न थालेका छन् (Limbu, 2021, p. 93)।

- किरात याक्थुङ चुम्लुङ, किरात राई यायोक्खा जस्ता संस्थाहरू धर्म र संस्कृतिको पुनरुत्थानमा संलग्न छन् (Chemjong, 1967, p. 61)।

रुपान्तरणका दबाबहरू:

- धार्मिक अभ्यासहरूमा प्रदर्शनात्मकता बढी देखिन्छ—अन्तरभावभन्दा बाहिरी रूपप्रति बढी केन्द्रित (Subba, 1999, p. 133)।

- शहरमा बसोबास गर्ने किरात समुदायका लागि अनुष्ठानिक विधिहरू व्यवहारिक नहुन सक्छ, जसले परम्परागत अभ्यासहरूलाई सरलीकृत बनाइरहेको छ।

यस्तो परिवेशमा, किरात धर्मको आध्यात्मिक सारलाई संरक्षण गर्दै आधुनिक रूपान्तरणलाई समायोजन गर्नुपर्ने चुनौती खडा भएको छ।

२. धर्मको राजनीतिकरण र पहिचानको राजनीति

किरात धर्मको मूल उद्देश्य प्रकृति–आधारित जीवनशैली, सहअस्तित्व र आध्यात्मिक सम्बन्ध हो। तर समकालीन सन्दर्भमा यो धर्म राजनीतिक पहिचानको औजारजस्तै प्रयोग हुँदैछ।

राजनीतिकरणका रूपहरू:

- जातीय राजनीतिक दलहरू वा अभियन्ताहरूले किरात धर्मलाई राजनीतिक बहसमा ल्याउँदा यसको धार्मिक पक्षभन्दा पहिचान पक्ष बढी जोडिएको देखिन्छ (Subba, 1999, p. 101)।

- नेपालको संविधान र जनगणनामा "किरात धर्म" लाई छुट्टै धर्मको मान्यता दिने अभियानले धर्म र राजनीति बीचको जटिल सम्बन्धलाई उजागर गर्छ।

पहिचानको राजनीतिमा किरात धर्म:

- ‘हामी को हौं?’ भन्ने प्रश्नको उत्तरमा धर्म र संस्कृति मूल अस्त्र बनेको छ।

- पहिचान–आधारित आन्दोलनहरूले मुन्धुमीय परम्परा, किरात भाषा र धार्मिक व्यवहारलाई सांस्कृतिक शक्ति बनाएका छन् (Gaenszle, 2000, p. 116)।

तर यो प्रक्रियामा खतरा के छ भने—धर्मको गहिरो दर्शन गुम्न सक्छ, र किरात धर्म मात्र एउटा जातीय–नारा वा उत्सवमूलक गतिविधिमा सीमित हुनसक्छ।

३. शिक्षा, प्रविधि र युवा पुस्तामा किरात धर्मको प्रभाव

आजको युवापुस्ता प्रविधि–सञ्चालित, विश्व–जोडिएको तर पहिचान खोजिरहेको पुस्ता हो। यस्तो परिवेशमा किरात धर्मका मूल्यहरू र परम्पराहरू उनीहरूका लागि फरक ढङ्गले प्रस्तुत गर्न आवश्यक छ।

शिक्षामा धर्मको उपस्थिति:

- किरात धर्म, भाषा र संस्कृति स्कूली पाठ्यक्रममा अंशतः समावेश भए पनि गहिरो शिक्षण छैन।

- किरात सम्बन्धी विषयहरू वैकल्पिक विषयका रूपमा मात्र उपलब्ध छन्, जुन प्रभावकारी प्रचार र शिक्षक अभावका कारण कमजोर छन् (Limbu, 2021, p. 101)।

प्रविधिमा नयाँ सम्भावना:

- मुन्धुम, किरात नाच, चाडपर्वहरू युट्युब, फेसबुक, टिकटकजस्ता प्लेटफर्ममार्फत प्रस्तुत भइरहेका छन्।

- किरात एप्स, अनलाइन रेडियो, ई–पुस्तकहरू मार्फत नयाँ पुस्तासम्म पुऱ्याउने प्रयास भइरहेका छन्।

युवापुस्तामा असर:

- केही युवाहरू “धर्म गम्भीर कुरा होइन, केवल चाडपर्व हो” भन्ने बुझाइमा छन्।

- तर, अर्को पाटोमा सांस्कृतिक पुनरजागरणमा सक्रिय युवाहरू पनि बढिरहेका छन्—जसले मौलिकता खोज्ने, भाषा सिक्ने, परम्परा पुनः अभ्यास गर्ने काम गरिरहेका छन् (Gaenszle, 2000, p. 122)।

४. संरक्षणका उपायहरू: नीति, आन्दोलन र सम्भावना

किरात धर्मको संरक्षण केवल परम्पराको रक्षा होइन, समग्र जैविक, सांस्कृतिक र आध्यात्मिक सम्पदाको संरक्षण हो। यसका लागि बहुआयामिक उपायहरू आवश्यक छन्।

नीतिगत पहलहरू:

- संविधानमा किरात धर्मलाई स्पष्ट मान्यता।

- पाठ्यक्रममा समावेशीकरण, जहाँ मुन्धुम, भाषा, चाडपर्व बारे शिक्षण अनिवार्य होस्।

- अनुसन्धान सहयोग र धर्मगुरुहरूको दर्ता तथा प्रशिक्षण कार्यक्रम।

सामाजिक आन्दोलनहरू:

- किरात युवा समूहहरूले सामाजिक सञ्जालमार्फत धार्मिक चेतना फैलाउने काम गरेका छन्।

- "किरात धर्म बचाऔँ", "म याक्थुङ हुँ, म खम्बु हुँ" जस्ता पहिचान–आन्दोलनहरूले जागरण ल्याइरहेका छन्।

संरक्षणका सम्भावना:

- सामूहिक तीर्थस्थल निर्माण (जस्तै: पारुहाङ–सुम्निमा पूजा स्थल)।

- किरात अध्याय सहितको सांस्कृतिक संग्रहालयहरू।

- अनलाइन मुन्धुम पुस्तकालय स्थापना।

संरक्षणको सफल मोडेल भनेको केवल संरचना निर्माण होइन, सार्थक संलग्नता र आन्तरिक आस्था पुनर्स्थापना हो। किरात धर्मको संरक्षणको सफल यात्रा यसैमा निर्भर रहनेछ।

५. किरात धर्मको विश्वदृष्टिकोण र समसामयिक सान्दर्भिकताबारे

किरात धर्मको दर्शनले एकीकृत जीवन पद्धतिको प्रतिनिधित्व गर्दछ, जहाँ मानिस, प्रकृति र आत्मा एउटै धारामा समाहित हुन्छन्। यसको विश्वदृष्टिकोणले धार्मिक प्रक्रियालाई मात्र होइन, समग्र मानव संसारबीचको सम्मानजनक अन्तरसम्बन्धलाई पनि महत्व दिन्छ। यसको व्याख्या तल विस्तृत छ।

अंतःविषय समग्रता: मानव-प्रकृति-आत्मा

किरात धर्ममा 'प्रकृति पूजा', 'स्व-पुर्खाको पूजा' र जीवन-मृत्यु-पुनर्जन्मको अवधारणाले यी तीन उत्तरदायी पक्षहरूलाई एक मात्र सम्पूर्णमा बाँधेको छ। प्रकृति पूजा भनेको फूल–फलफूल–बोटबिरुवाको पूजा मात्र होइन, यो मानव स्वभावलाई आत्मसात् गर्ने चेतनास्तरको अभ्यास हो। आधुनिक समयको पारिस्थितिकीय संकट र जलवायु परिवर्तनबाट प्रभावित संसारमा, यो दृष्टिकोणले प्रतिगामी प्रतिरोधका उपायहरू प्रदान गर्दछ। उदाहरणका लागि किरात धर्मको 'वृक्षपूजा', 'वन–पशु–पारिवारिक सम्बन्ध' आदि । हालको वन संरक्षण, जैविक विविधता र स्थानीय वातावरणीय व्यवस्थापनसँग समन्वय गर्न सकिन्छ।

आत्म-पुर्खाको पूजा र जीवन चक्रको अवधारणाले मानव अस्तित्व र आध्यात्मिकताबीचको सम्बन्धको व्याख्या गर्दछ। मृत्युलाई संक्रमण प्रक्रियाको रूपमा हेर्ने दृष्टिकोण र अन्तिम होइन, स्वयंको यात्रा-आगमनले घनिष्ठ विश्वास, सामाजिक सद्भाव र जीवनप्रतिको सम्मान बढाउँछ। यसले जीवन-मृत्युको द्वैततालाई कम गर्दछ र एक प्राकृतिक, पर्यावरण-स्पष्ट धार्मिक दृष्टि स्थापित गर्दछ।

सामूहिक त्याग र आदिवासी चेतना

किरात धर्ममा नाक्चोङ, साम्बा र फेदाङ्बा जस्ता धार्मिक नेताहरूको नेतृत्वमा सामूहिक रूपमा पूजा, बलि, चाडवाड र संस्कारहरू समावेश छन्। यसले समुदायमा जिम्मेवारी, आनन्द, दु:ख र आत्मीयता साटासाट गर्ने संस्कृति चाहिन्छ। आधुनिक समयमा पारिवारिक संरचना कमजोर हुँदै गएको अवस्थामा किरातको यस्तो सामूहिक अभ्यासले सामाजिक एकतामा योगदान पुऱ्याउन सक्छ । यसले समाज र संघबीचको दूरी घटाउँछ र समय र समयको हिसाबले स्थानीय घुलमिल र पारिवारिक सम्बन्धलाई सुखी बनाउँछ ।

धर्म, राजनीति र पहिचानको मनोदशा

आजको समयमा किरात धर्म पहिचान र राष्ट्रिय आन्दोलनको महत्वपूर्ण आधार बनेको छ। यसले आदिवासी अधिकार, भूमि, भाषा, संस्कृति, शिक्षा र संविधानमा अधिकारको मागलाई उजागर गर्न मद्दत गरेको छ। तर यसको प्रयोग सधैं सकारात्मक मात्रै भएको छैन। कहिलेकाहीँ किरात धर्मलाई राजनीतिक अस्त्रझैँ प्रयोग गर्दा त्यसले समाजमा विभाजन र असहिष्णुताको जोखिम पनि बढाउन सक्छ।

यद्यपि, किरात दर्शनले धर्मलाई पहिचान र सहअस्तित्वको माध्यम ठान्छ, न कि विभाजनको। यसको सोच लचिलो छ—यसले राजनीतिक प्रयोगलाई नकार्दैन तर अन्ध समर्थन पनि गर्दैन।

त्यसैले, किरात धर्मलाई राजनीतिक रूपमा प्रयोग गर्दा गम्भीर सोच र जिम्मेवारी आवश्यक हुन्छ। विशेष गरी धार्मिक तथा सामाजिक नेताहरूले सहिष्णु, समावेशी र विवेकपूर्ण दृष्टिकोण अपनाउन सक्नुपर्छ, ताकि धर्म सामाजिक एकता र अधिकारको लडाइँमा सहयोगी बन्न सकोस्, बाधक होइन।

युवा र प्रविधि: डिजिटल अनुष्ठान

आजका लाखौं युवा र प्रविधिका माध्यममा किरात धर्म–दर्शनले नयाँ आयाम खोलेको छ । चाडबाड, मोबाइल एप्लिकेसनमार्फत भक्तिपाठ, युट्युबमा यज्ञ–पूजाका भिडियो, अनलाइन पुस्तकालय र पाठ्यपुस्तकका डिजिटल संरचनाजस्ता डिजिटल मेलाहरूले धर्म सिक्ने तरिकालाई परिवर्तन गरिरहेका छन् ।

यसले दुई महत्त्वपूर्ण समकालीन दृष्टिकोणहरू प्रकाश पार्छ:

१. धर्मलाई पुरानो र नयाँ तरिकामा जीवन्त राख्ने माध्यम निर्माण गर्ने र

२. प्राचीन र परम्परागत धर्महरूको विश्वव्यापीकरणमा सर्वव्यापी पहुँच बढाउने।

युवा पुस्तामा अहिले मोबाइलको माध्यमबाट ब्रह्माण्डसँग संवाद गर्ने क्षमताको विकास भइरहेको छ । यदि किरात धर्म त्यहाँ उपस्थित हुन चाहन्छ भने टिप्पणी, मिडिया प्रस्तुति, डिजिटल डिजिटलीकरण र असंगठित डिजिटल पठन अभ्यासहरू सिर्जना गर्न आवश्यक छ।

वैश्विक आदिवासी-पर्यावरण आंदोलन के साथ गठबंधन

विश्व आज रूख, जैविक विविधता, वन र जनजातीय गतिविधिहरूसँग जुधिरहेको छ। किरात धर्मले आफ्नो दृष्टिकोणबाट यस्ता आन्दोलनहरूमा आत्मीयता र जागरुकता थप्न सक्छ । पूर्व–पश्चिम आदिवासी समुदायबीच विश्वव्यापी जनजातीय सञ्जाल निर्माण गर्न सकिन्छ, जहाँ किरात धर्मको सहभागिताले आदिवासी संरक्षणमा निरन्तर दृष्टिकोण ल्याउन सक्छ । यसले आदिवासी समाजमा स्व-पहिचान र आदिवासी अधिकार संघर्षलाई वैकल्पिक आधार प्रदान गर्नुका साथै उत्तर-दक्षिण आदिवासी साझेदारी र ज्ञान आदानप्रदानको माध्यम बन्न सक्छ।

छलफल सारांश

किरात धर्म आजको संसारमा आफ्नो आध्यात्मिक जरालाई कसिलो बनाएर अघि बढिरहेको छ । यसको दर्शन–परम्परामा धार्मिक अभ्यासलाई मात्र नभई समाज, वातावरण र अन्तरदृष्टिको विकासलाई पनि एकीकृत गर्ने गहन क्षमता छ । समसामयिक परिवेशमा जहाँ पारिस्थितिक–सामाजिक–धार्मिक विभाजन फराकिलो हुँदै गएको छ, किरात धर्मले सकारात्मक, सक्रिय र समावेशी बाटो देखाएको छ ।

तसर्थ, किरात धर्मको विश्वदृष्टिकोण एक "जीवन्त प्रवचन" हो जसले धार्मिक-आध्यात्मिक, पर्यावरणीय र सामाजिक सन्दर्भमा

सान्दर्भिकता कायम राख्दै समय-समाज-विलक्षणताको परिवर्तनमा नयाँ ऊर्जा प्रदान गर्दछ।

भाग ७: किरात धर्म र सत्तेहाङ सम्प्रदाय: आलोचनात्मक विश्लेषण

१. प्रस्तावना

नेपालको पूर्वी भूभागमा बसोबास गर्ने लिम्बू, राई, याक्खा, सुनुवार लगायतका समुदायलाई मिलाएर “किरात” समुदाय भनिन्छ। उनीहरूको मौलिक धार्मिक परम्परा मुन्धुम हो—प्रकृति पूजा, पूर्वज आराधना र मौखिक परम्परामा आधारित एक जटिल सांस्कृतिक विश्वास प्रणाली (Gaenszle, 2000)।

तर पछिल्लो समय, सत्तेहाङ सम्प्रदाय भन्ने नयाँ धार्मिक समूह अगाडि आएको छ, जसले किरात धर्मलाई एकीकृत र संगठित ढाँचामा प्रस्तुत गर्न खोजेको छ। यसले परम्परागत मुन्धुम र आधुनिक व्याख्याबीच टकराव सिर्जना गरेको छ।

यस लेखमा हामी:

- किरात धर्मको परम्परागत स्वरूप र सत्तेहाङ सम्प्रदायबीचको भिन्नता हेर्छौं।

- यस परिवर्तनका पछाडि रहेका राजनीतिक, सामाजिक र आर्थिक कारणको विश्लेषण गर्छौं।

- विद्वानहरूको मत प्रस्तुत गरेर आलोचनात्मक दृष्टिकोण दिन्छौं।

- किरात समुदायको भविष्यको चुनौतीबारे छलफल गर्छौं।

२. परम्परागत किरात धर्म (मुन्धुम) को स्वरूप

(क) धार्मिक विश्वास र अभ्यास

- प्रकृति पूजा: नदी, पहाड, रुख, चन्द्रमा, सूर्यलाई जीवनदायिनी शक्ति मानिन्छ।

- पूर्वज आराधना: पितृ आत्मालाई "माङ" भनेर पूजा गरिन्छ।

- मुन्धुम: मौखिक परम्परामा आधारित कथा, गीत, अनुष्ठानहरूको समुच्चय।

- शमनवाद: फेदाङ्गा, साम्बा, येबा/येम्बा जस्ता स्थानीय गुरुले अनुष्ठान गराउने।

(ख) सामाजिक संरचना

- जन्म आधारित: किरात धर्म अनुयायी हुनु जन्मसिद्ध पहिचान हो, धर्मान्तरणको चलन छैन।

- विकेन्द्रीकृत: कुनै एक गुरु या धर्मसंस्था छैन, गाउँमा छुट्टाछुट्टै अनुष्ठान चल्छ।

(ग) ऐतिहासिक प्रमाणहरू

- लिच्छवि र मल्लकालीन अभिलेखमा किरातीहरूको प्रकृति पूजा र शमनवादको प्रमाण भेटिन्छ (Gaenszle, 2000, p. 19)।

- Martin Gaenszle (2000) अनुसार:

"मुन्धुम एक जीवित मौखिक परम्परा हो जसले समाज, इतिहास र प्रकृतिको समन्वय गर्छ।"

३. सत्तेहाङ सम्प्रदाय: नयाँ व्याख्या र विवाद

(क) उत्पत्ति र विस्तारका कारणहरू

- जातीय राजनीति: १९९० पछि पहिचान र अधिकारको माग बढेपछि किरात धर्मलाई नयाँ रूप दिन खोजियो (Hangen, 2010)।

- हिन्दुत्वको प्रभाव: हिन्दू धर्मको संगठित संरचनासँग प्रतिस्पर्धा गर्न आवश्यक महसुस भयो।

- आर्थिक कारण: दान, सहयोग, अन्तर्राष्ट्रिय फन्डिङका लागि संस्थागत ढाँचा चाहियो।

(ख) परम्परागत मुन्धुम र सत्तेहाङबीच तुलना

तत्त्व	मुन्धुम	सत्तेहाङ सम्प्रदाय
आधार	मौखिक परम्परा	लिखित ग्रन्थ ("किरात मुन्दुम साङ्बी")
गुरु	गाउँमा छुट्टाछुट्टै फेदाङ/येबा	गुरु फल्गुनान्दमा केन्द्रिकृत
पहिचान	जन्मसिद्ध	धर्मान्तरण खुला
पूजा पद्धति	प्रकृति-आधारित	हिन्दू शैली (मूर्ति, मन्त्र, पण्डित)

(ग) विद्वानहरूको भनाई।

- ऐतिहासिक एकरूपताको अभाव: "किरात धर्म एउटा आविष्कृत अवधारणा हो, किनभने राई, लिम्बू, सुनुवारको धर्म परम्परा भिन्न छन्।" (Subba, 1999) ।

- हिन्दूकरणको प्रभाव: "सत्तेहाङमा संस्कृत मन्त्र, मूर्ति पूजा देख्दा हिन्दूकरणको प्रभाव स्पष्ट देखिन्छ।" (Hangen, 2010) ।

(घ) राजनीतिकरण:

राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी (RPP) ले किरातीहरूलाई हिन्दू राष्ट्रको हिस्सा देखाउन खोज्छ। अर्कातिर नेपाल किरात पार्टी (NKP) ले सत्तेहाङलाई जातीय पहिचानको हतियार बनाएको छ।

यी दुबैले धर्मलाई राजनीतिक उद्देश्यका लागि प्रयोग गरेका छन् (Hangen, 2010) ।

४. गहिरो विश्लेषण: भिन्नता र साझा सार

(क) भिन्नताको तह

तह	**भिन्नता उदाहरण**
उपजातीय	पाँचथरका लिम्बू vs झापाका लिम्बू (साम्बा अभ्यास)
भौगोलिक	तेह्रथुमको मुन्धुम vs दार्जीलिङको बौद्ध-प्रभावित चासोक
धार्मिक अभ्यास	लिम्बू मुन्धुम vs राई मुन्दुम

(ख) साझा विशेषताहरू

- प्रकृति पूजा
- पूर्वज आराधना
- शमनवाद
- मौखिक परम्परा

"भिन्नता रूपमा छ, सार एउटै हो।" (Gaenszle, 2000, p. 21) ।

(ग) के सत्तेहाङ छुट्टै धर्म हो त?

हिन्दू धर्मभित्र जस्तै — जहाँ कोही विष्णुलाई पूजा गर्छ (वैष्णव), कोही शिवलाई (शैव) र कोही देवीलाई (शाक्त) — तर सबै मिलेर "हिन्दू धर्म" भित्र पर्छन्।

त्यस्तै, किरात धर्मभित्र पनि लिम्बू, राई, सुनुवार, याक्खा जस्ता जातिहरूका आ-आफ्ना संस्कार छन्। कसैले साम्बा चलाउँछ, कसैले फेदाङ, कसैले चासोक मनाउँछ, कसैले साकेला।

तर सबैको आधार उही छ —

- प्रकृतिको पूजा

- पुर्खाको सम्मान
- मौखिक मुन्धुम परम्परा
- शमन धर्मगुरुहरूको भूमिका

त्यसैले, सत्तेहाङ सम्प्रदाय अलग धर्म हैन, किरात धर्मकै एउटा नया शैली हो। उनीहरूको आधार उस्तै भएकाले सत्तेहाङ सम्प्रदायलाई किरात धर्मकै भिन्न शैली मान्न सकिन्छ (Hangen, 2010) । तर यसले धेरै हिन्दू र बौद्ध शैली अपनाएकाले आलोचना पनि भएको छ।

निचोड:

सत्तेहाङको विधि फरक होला, तर दर्शन उस्तै भएकाले यसलाई किरात धर्मकै एउटा धार मान्न सकिन्छ — अलग धर्म होइन।

५. विद्वानहरूको आलोचनात्मक दृष्टिकोण र निष्कर्ष

विद्वान	दृष्टिकोण	निष्कर्ष
Martin Gaenszle	मुन्धुम "लोक धर्म" हो, आधुनिक धर्म होइन।	सत्तेहाङले यसको स्वरूप परिवर्तन गर्‍यो।
T.B. Subba	लिम्बू र राईका धर्म पृथक छन्।	"किरात धर्म" भन्नु एकीकृत अवधारणा हो।
S. Hangen	सत्तेहाङ जातीय राजनीति र हिन्दूकरणको मिश्रण हो।	परम्परागत धार्मिक स्वरूपको विकृति।

६. भविष्यका चुनौती र सम्भावना

(क) चुनौतीहरू

- परम्परागत ज्ञानको क्षय
- धर्मको राजनीतिक उपयोग
- युवा पुस्ताको विमुखता

(ख) सम्भावनाहरू
- मुन्धुमलाई दस्तावेजीकरण गरी संरक्षण गर्ने।
- सत्तेहाङलाई वैकल्पिक मान्यता दिँदै, परम्परा नछोड्ने।
- किराती युवाहरूलाई मौलिक धार्मिक शिक्षा दिने।

"सत्तेहाङले पहिचानको खोजीमा भूमिका खेलेको छ, तर परम्परा र राजनीतिको सन्तुलन मिलाउनु जरुरी छ।"

७. निष्कर्ष

किरात धर्म भन्नाले प्रकृति पूजा, पूर्वज आराधना र मौखिक परम्परामा आधारित साझा दर्शनलाई जनाउँछ। तर लिम्बू, राई, सुनुवार आदि समुदायमा अभ्यास र परम्परा फरक छन्।

सत्तेहाङ सम्प्रदायले किरात धर्मलाई संगठित बनाउने प्रयास त गऱ्यो, तर यसले परम्परागत मान्यता र अभ्यासमा टकराव ल्यायो। धर्म, संस्कृति र राजनीतिबीचको यो जटिल सम्बन्धलाई संवेदनशील रूपमा बुझ्न र प्रयोग गर्न जरुरी छ।

८. सिफारिसहरू

- परम्परागत मुन्धुमको संरक्षणका लागि मौलिक शिक्षा र अभिलेखीकरण अनिवार्य बनाउनु।

- सत्तेहाङ र परम्परागत मुन्धुम बीच सम्वाद स्थापना गरेर सहअस्तित्वको बाटो खोज्नु।

- राजनीतिक प्रयोगको सीमारेखा निर्धारण गर्नु, ताकि धर्ममा विकृति नआओस्।

जसरी—

“पर्वतका डाँडाहरू फरक छन्, तर सबै एउटै हिमश्रृङ्खला बनेका हुन्।”

– किरात परम्परालाई बुझाउने यो एक सरल रूपक हो।

भाग ८: रिलिजन, धर्म र मुन्धुम: शास्त्रीय अवधारणा र मौलिकता

१. परिचय

तुलनात्मक दर्शन र धार्मिक अध्ययनमा यी दुई अवधारणा (धर्म र रिलिजन) एकअर्काको विकल्पमा प्रयोग भएको देखिन्छ । यद्यपि, यी अभिव्यक्तिहरू व्युत्पत्तिविज्ञान, इतिहास र विचारहरूको सन्दर्भमा विभिन्न रूपमा विकसित भएका हुन् र अर्थमा पनि गहिरो भिन्नता छ।

धर्म शब्दको उत्पत्ति भारतीय उपमहाद्वीपमा भएको थियो र यसले सार्थक तत्वहरूको व्यापक आयाम समेटेको छ, जसले नैतिक, ब्रह्माण्डीय र सामाजिक संकेतहरू समावेश गर्दछ। अर्कातिर रिलिजन शब्द पश्चिमी धार्मिक र साम्राज्यवादी प्रवचनको माध्यमबाट निर्मित ल्याटिन-आधारित सिर्जना हो।

यस अध्यायले यी दुई प्रतिमानबीचको ऐतिहासिक र साहित्यिक भिन्नतालाई नियालेर पूर्वी हिमालयको किरात जनसंख्यामा बढी ध्यान केन्द्रित गर्दै आदिवासी परम्परासँग तिनको सान्दर्भिकताको मूल्यांकन गर्दछ ।

२. शास्त्रीय र साहित्यिक भेद: धर्म र रिलिजन

संस्कृत शब्द 'धर्म' धृ धातुबाट आएको हो, जसको अर्थ हो टिक्नु वा सम्हाल्नु। 'धृ' संस्कृतको मूल धातु हो, जसको अर्थ हुन्छ “धारण गर्नु,” “सम्हाल्नु,” वा “टिकाउनु”। प्रारम्भिक वैदिक ग्रन्थहरूका अनुसार (१५०० १२०० ईसापूर्व र पछि), धर्म नैतिक र ब्रह्माण्डीय व्यवस्था थियो जसले ब्रह्माण्डलाई नियन्त्रण गर्दछ (Doniger, 2009)। मनुस्मृति र महाभारत जस्ता संस्कृत साहित्यका परम्परागत दस्तावेजहरूमा धर्म एक जटिल अवधारणाको रूपमा देखा पर्दछ,

जसमा व्यक्तिगत नैतिकता, सामाजिक उत्तरदायित्व र धार्मिक विधान समावेश छ। यो निर्देशनात्मक र वर्णनात्मक छ, जसले व्यक्तिगत आचरण "स्वधर्म" र समाजको ठूलो भूमिका "वर्णश्रम धर्म" समेट्छ (Brockington, 1998) ।

अर्कोतर्फ, 'रिलिजन' ल्याटिन शब्द हो, जुन 'रेलिगेयर' बाट आएको हो, जसको अर्थ हुन्छ बाँध्नु, र 'रिलिजिओ' भन्ने शब्दले ईश्वरप्रति श्रद्धा वा जिम्मेवारी जनाउँछ। आजको जस्तो एक सर्वोच्च देवता, पवित्र ग्रन्थ, अनुष्ठान र संस्थागत संरचनामा आधारित विश्वास प्रणालीको रूपमा रिलिजन भन्ने धारणा युरोपेली प्रबुद्धता युग र उपनिवेशवादको समयमा विकास भएको हो (Asad, 1993)। यो सोचाइ अब्राहमिक परम्परा, विशेष गरी इसाई धर्म बाट प्रभावित छ, जहाँ एकल सत्य, कठोर नियम र अन्यलाई बहिष्कृत गर्ने प्रवृत्ति देखिन्छ।

'धर्म' र 'रिलिजन' एकै जस्तो लागे पनि तिनीहरूको अर्थ र प्रयोग फरक–फरक छन्। 'रिलिजन' भन्नाले प्रायः एउटा निश्चित ईश्वर, पूजा पद्धति, पवित्र किताब, र नियम भएको विश्वास प्रणाली जनाउँछ। यो कसले पवित्र चीजहरूमा विश्वास गर्छ र कसले गर्दैन भन्ने छुट्ट्याउने काम गर्छ, जसले गर्दा पवित्र र सामान्य (धर्मनिरपेक्ष) जीवनबीच एक किसिमको सीमारेखा खिचिन्छ (Asad, 1993)।

तर 'धर्म' भने जीवन बाँच्ने तरिका हो, जसमा नैतिकता, समाजसँगको जिम्मेवारी, र ब्रह्माण्डसँगको सम्बन्ध पनि समेटिन्छ। 'धर्म' कुनै निश्चित धर्मको नाम होइन, बरु व्यक्ति र समाजले मिलेर सन्तुलनका साथ बाँच्ने मार्ग हो (Flood, 2011)।

किरात समुदायको मुन्धुम यी दुवैको सीमाभन्दा बाहिर पर्छ, र स्वतन्त्र, मौखिक र प्रकृतिपूजक, पितृपरक ज्ञान प्रणाली हो, जसलाई उसकै सन्दर्भमा बुझ्न आवश्यक हुन्छ (Chemjong, 2003) ।

मुन्धुममा कुनै एकल ईश्वर वा धार्मिक संस्था हुँदैन । बरु, यसमा प्रकृति, पूर्वज र आत्मासँगको सन्तुलनको महत्त्व हुन्छ। किरात संस्कारमा जंगल, खोला, सूर्य, चन्द्रमा जस्ता प्राकृतिक शक्तिहरूलाई पूजा गरिन्छ। यस अर्थमा, मुन्धुमलाई न त हिन्दु धर्मको 'धर्म'ले न त पश्चिमी 'रिलिजन'ले पूरै बुझाउन सक्छ (Subba, 1992)।

३. कालक्रम र दार्शनिक पुरातनता

'धर्म' शब्द 'रिलिजन' शब्दभन्दा कैयौं शताब्दी पुरानो हो। वैदिक ग्रन्थमा 'धर्म' को पहिलो उल्लेख ईसापूर्व दोस्रो सहस्राब्दीको हो । 'धर्म' को अग्रदूत 'षट' को आह्वान, प्राकृतिक चक्र, अनुष्ठान व्यवस्था, र सामाजिक सद्भाव गर्दछ (Jamison & Brereton, 2014) । उपनिषद्, महाकाव्य र धर्मशास्त्र साहित्यले 'धर्म' को अवधारणालाई अझ विस्तृत रूपमा व्याख्या गरेको छ।

'रिलिजन' भन्ने शब्द पहिलो पटक ईसा पूर्व पहिलो शताब्दीमा ल्याटिन भाषाका ग्रन्थहरूमा देखिन्छ। तर आज जसरी हामी 'रिलिजन' लाई एउटा संगठित विश्वास प्रणाली (जस्तै—ईश्वर, धर्मग्रन्थ, संस्था र पूजा पद्धति भएको धर्म) का रूपमा बुझ्छौं, त्यो अर्थ धेरै पछि मात्र विकसित भएको हो। यो व्याख्या प्रमुख रूपमा युरोपमा सुधार युग (Reformation) र उपनिवेशकालीन समयमा आएर मात्र स्थापित भयो।

विद्वानहरू Wilfred Cantwell Smith (1963) र Talal Asad (1993) ले भनेका छन् कि आजको 'रिलिजन' को यो परिभाषा पश्चिमी समाजको इतिहास र सोचाइमा मात्र आधारित छ। उनीहरूको भनाइमा, 'रिलिजन' भन्ने आधुनिक अवधारणा संसारका सबै संस्कृति वा परम्परामा लागू हुँदैन।

मुन्धुम किरात समुदायको मौलिक ज्ञा न प्रणाली हो, जुन धर्मको संस्थागत स्वरूप विकास हुनु धेरै अघि देखिनै मौखिक रूपमा प्रचलित रहिआएको छ। यो साङ्गीतिक, सांस्कृतिक, सामाजिक र प्राकृतिक ज्ञानको संग्रह हो, जसलाई पुराना पुस्ताबाट नयाँ पुस्तामा भनाइ, गीत, कथा र संस्कारमार्फत हस्तान्तरण गरिन्छ। मुन्धुम कुनै एकल ईश्वर वा पुस्तकमा आधारित छैन, बरु मानव र प्रकृतिबीचको सन्तुलनमा आधारित जीवन दर्शन हो।

विभिन्न अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार, मुन्धुमको उत्पत्ति किरात सभ्यता (झन्डै 4,000 वर्ष पुरानो) सँग जोडिएको छ, जुन हिन्दु वा अब्राहमिक धर्महरू संस्थागत हुनु भन्दा पहिलेदेखि नै अस्तित्वमा थियो (Subba, 1999; Gaenszle, 2000)। यसले देखाउँछ कि मुन्धुम 'धर्म' को भन्दा पनि पुरानो, स्वतन्त्र र मूल जीवन-दर्शन र अभ्यासको प्रणाली हो, जसले प्रकृति, पूर्वज र सामाजिक सम्बन्धलाई केन्द्रमा राख्छ।

४. किरात विश्वदृष्टिकोण: रिलिजन र धर्म बाहिर?

राई, लिम्बु, सुनुवार र याक्खा जातिको बसोबास रहेको किरात समूह नेपालको पूर्वी हिमालय, सिक्किम र भारतको उत्तरपूर्वी क्षेत्रमा बसोबास गर्दछ। तिनीहरू एनिमिज्म, शमनिक, पुर्ख्यौली उपासना र संसारको प्रकृति-उन्मुख दृष्टिकोणमा गहिरो विश्वास गर्छन्।

तिनीहरूको संस्कृति तथाकथित मुन्धुममा आधारित छ, जुन मौखिक इतिहास, मिथकहरू र अनुष्ठानहरूको निर्देशनहरूको संकलन हो जुन पुस्तौंदेखि हस्तान्तरण गरिएको छ र मानिसहरूको धार्मिक अभिजात वर्ग अर्थात शमनद्वारा संरक्षित गरिएको छ, जसलाई साम्बा वा फेदाङ वा नाक्चोङ भनिन्छ (Gaenszle, 2000)।

किरातहरूको ब्रह्माण्डसम्बन्धी सोच (ब्रह्माण्ड विज्ञान) सम्बन्धमा आधारित हुन्छ। यसको अर्थ, उनीहरूका विश्वास र अभ्यासहरू प्रकृतिसँग मेल, पुर्खाहरूको सम्मान, र आत्मिक शक्तिहरूसँगको पारस्परिक सम्बन्धमा आधारित हुन्छन्। किरात संस्कृतिमा एक जना मात्र सृष्टिकर्ता ईश्वर छैन, न त कुनै पवित्र धर्मशास्त्र वा ठूलो धार्मिक संस्था नै छ।

त्यसैले, किरात परम्परामा 'धर्म' भन्ने शब्द प्रयोग गर्दा समस्या आउन सक्छ। किनभने 'धर्म' शब्दले प्रायः नियम, सिद्धान्त र संस्था भएको व्यवस्था जनाउँछ, तर किरात अभ्यास भने धेरै लचिलो, व्यवहारमा आधारित, र अनुष्ठानमा व्यक्त हुने खालको हुन्छ। त्यसैले बाहिरी मान्यताहरू प्रयोग गर्दा किरात परम्पराको मौलिकता बुझ्न कठिन हुन सक्छ, र त्यो परम्परालाई गलत रूपमा व्याख्या गर्ने खतरा रहन्छ (Hardman, 2000) ।

यद्यपि ‘धर्म’ शब्दलाई धेरैपटक जीवन पद्धति वा नैतिक मूल्यको रूपमा व्यापक रूपमा प्रयोग गरिन्छ, यसको पुराना शास्त्रीय परिभाषाहरू, विशेष गरी ब्राह्मणवादी ग्रन्थहरूमा पाइने अर्थहरू, किरात दर्शनसँग मिल्दैनन्। हिन्दू र बौद्ध परम्परामा ‘धर्म’ भन्नाले प्रायः वर्ण (जातीय) पदानुक्रम, मोक्ष (मुक्ति) जस्ता आध्यात्मिक लक्ष्यहरू, र विशेष पूजा वा कर्मकाण्ड (औपचारिक अभ्यासहरू) समेटिन्छ।

तर किरात परम्परामा यस्तो पदानुक्रम, मोक्षको अवधारणा, वा निश्चित पूजापद्धति अनिवार्य छैनन्। त्यसैले, ब्राह्मणवादी वा हिन्दू-बौद्ध अर्थमा ‘धर्म’ भन्ने बुझाइ, किरात परम्पराको सोच र अभ्याससँग मेल खाँदैन। किरातहरूको दृष्टिमा जीवन बाँच्ने तरिका प्रकृति, पुर्खा र समुदायसँगको सन्तुलनमा आधारित हुन्छ, न कि छुट्टै मोक्ष वा जातीय व्यवस्था अनुसार (Subba, 1992) ।

त्यसैले, किरातहरूको विश्वदृष्टिकोणलाई ‘धर्म’ वा ‘रिलिजन’ जस्ता परिभाषाहरूको आधारमा मात्रै परिभाषित गर्न सकिँदैन।

उनीहरूको दर्शन र जीवनशैली कुनै एउटा नियम वा धर्मशास्त्रमा सीमित छैन। बरु, किरात परम्परा एउटा यस्तो स्वदेशी ज्ञान प्रणाली हो, जसमा आफ्नै ब्रह्माण्डसम्बन्धी सोच, मूल्यहरू र रीतिरिवाजहरू छन्। त्यसैले, किरात परम्परा आफूलाई अरूका मापदण्डबाट हैन, आफ्नै सर्त र अनुभवबाट वैध ठान्छ।

५. निष्कर्ष

'धर्म' को पुरानो विचार र अहिलेको 'रिलिजन' भन्ने सोचाइबीच धेरै फरक छन्। 'धर्म' प्राचीन भारतीय समाजको सोच हो, जसमा नैतिकता, कर्तव्य र ब्रह्माण्डसँगको सन्तुलन मुख्य हुन्छ। तर 'रिलिजन' भन्ने आधुनिक शब्द पश्चिमी धर्मशास्त्र र राजनीति सँग सम्बन्धित छ, जुन पछि मात्र विकास भएको हो। 'धर्म' वैदिक कालदेखि चलिआएको छ, जबकि 'रिलिजन' पश्चिममा मानिसहरूलाई वर्गीकरण गर्ने र शासन गर्ने तरिका रूपमा विकसित भएको हो।

जब हामी यी विचारहरूलाई किरात जस्ता आदिवासी समुदायहरूमा लागू गर्न खोज्छौं, यी दुवैले किरातहरूको जीवनदर्शन, अभ्यास र परम्परालाई राम्रोसँग बुझाउन सक्दैनन्। किरात विश्वदृष्टिकोण कुनै धर्मशास्त्र वा संस्थागत धर्ममा आधारित छैन। बरु, यो प्रकृति, मौखिक परम्परा, र समुदायसँगको सहकार्यमा आधारित जीवनशैली हो।

त्यसैले, किरात परम्परालाई बुझ्न चाहनेहरूले यसलाई जबरजस्ती धर्मको बनेको ढाँचामा अट्याउन खोज्नु हुँदैन। बरु, यसको आफ्नै स्वतन्त्रता, अनुभव र अभ्यासलाई सम्मान गर्दै हेर्नु आवश्यक छ।

भाग ९. उपसंहार

१. मुख्य निष्कर्षहरू

यस पुस्तकले किरात धर्म, दर्शन र परम्पराका बहुआयामिक पक्षहरूको गहिरो विश्लेषण प्रस्तुत गरेको छ। अध्ययनको प्रारम्भिक अध्यायहरूमा किरात सभ्यता र यसको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिको विवेचना गरियो, जहाँ किरातहरूको उद्गम, भूगोल, प्राचीन राजवंशहरू र वैदिक सभ्यतासँगको अन्तर्सम्बन्धलाई सूक्ष्म अध्ययनमार्फत विशेष रूपमा उजागर गरिएको छ। यो खण्डले देखाउँछ कि किरात धर्म केवल मौखिक परम्परामा मात्र अडेको छैन; ऐतिहासिक अभिलेख, पुरातात्त्विक प्रमाण र लोककथाहरूले यसको सांस्कृतिक जरा अझ बलियो बनाएका छन्।

(क) ऐतिहासिक–सांस्कृतिक आधार

किरातहरूको उद्गम र भूगोलबारेको जानकारीले प्रमाणित गर्छ कि यो धर्म हिमालयको मध्यतर्फ फैलियो र समयसँगै विस्तार भयो। प्राचीन किरात राजवंशहरूको उत्खननले देखाउँछ कि उनीहरू न केवल राजनीतिक रूपले सशक्त थिए, तर सांस्कृतिक तथा धार्मिक रूपमा पनि अग्रसर थिए।

विशेष उल्लेखनीय तथ्य भनेको किरात दर्शन पूर्व वैदिक ज्ञान हो। समयको गतिसंगै किरात–वैदिक सभ्यताबीचको अन्तर्सम्बन्ध भयो। जसले दुई सभ्यताहरूबीच ज्ञान, दृष्टिकोण र संस्कार पनि केही मात्रामा आदान–प्रदान भए। यहाँ सहअस्तित्वले दुवै क्षेत्रमा रोचक ढंगले ज्ञानको प्रसार गरेको छ। यसले प्रमाणित गर्छ कि किरात धर्म आफ्नै मौलिक विकाशमार्गमा गइरहेको थियो, तर वैदिक संस्कृतिसँग अन्तर्सम्बद्ध हुन पुग्यो।

(ख) मौलिक संरचना र विश्वास प्रणाली

पुस्तकको दोस्रो भागले किरात धर्मको दर्शन र विश्वास प्रणालीलाई चिनाउँदै यसको मौलिक संरचनालाई विस्तृत रूपमा व्याख्या गरेको छ। प्रकृतिपूजा, आत्मा र पूर्वजपूजाले धर्मको केन्द्रिय विश्वास प्रणालीमा केन्द्रीकरण गरेको छ। किरात धर्ममा मानव–प्रकृति–आत्मा बीचको अन्तर्सम्बन्धलाई आधार मानेर धर्मलाई एक अत्यन्तै समग्र रूप दिइएको छ। 'युमा', 'थेबा', 'ताङरी'जस्ता किरात देवी–देवताहरू विश्वका अरू देवी–देवतासँग तुलना गर्दा, किरात धर्ममा मौलिकता र स्थानबीच गहिरो सम्बन्ध देखिन्छ।

मानव जीवनचक्रको अवधारणा ('जन्म–मृत्यु–पुनर्जन्म') पनि किरात धर्ममा गहिरो अध्ययन गरिएको पक्ष हो। यस पुस्तकले यसलाई जीवन–मृत्यु चक्रको रूपमा मात्र नभई आत्म–पुनर्जन्म र कर्मको सम्बन्धमा पनि सूत्रबद्ध गरेको छ। यसले लिने मानव चेतना तथा प्रकृति चेतनालाई पनि गन्तव्यमा राखेको छ, जसले किरात धर्मलाई आधुनिक अर्थमा पनि सान्दर्भिक बनाउँछ।

(ग) किरात धर्मग्रन्थ र परम्पराद्वारा स्थापित मूल्यमान्यताहरू

तेस्रो अध्यायमा किरात धार्मिक ग्रन्थ र परम्पराको सिंहावलोकन गरिएको थियो, जसमा मौखिक आख्यान, समारोह र समुदायस्तरमा धार्मिक नेतृत्वको महत्व समावेश थियो। सुम्निमा पारुहाङ र मुनालुङको कथाजस्ता मिथकहरूले प्रकृतिसँग सद्भावको महत्त्व र लैङ्गिक भूमिकाको समान वितरणको गहन आध्यात्मिक धारणालाई चित्रण गर्दछ। किरात जातिको आध्यात्मिक परम्परा र सांस्कृतिक पहिचान लाई पुनः कोडित प्राचीन प्रार्थना र मन्त्रको ध्वनि र नाक्चोङ, साम्बा, र फेदाङ जस्ता धार्मिक प्रतीकहरूको पूजामा कायम राखिन्छ। यी सबै तिनीहरूका चाडहरू, अनुष्ठानहरू र प्रसादहरूमा चित्रण गरिएको छ जुन मौखिक परम्परा, घटनाहरूको उपयोगिता र प्राकृतिक

धार्मिक विश्वासहरूको कारण अवस्थित समृद्ध संस्कृतिको पूरकको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यी सबै तह र तप्काहरूको संयोजनले किरात जातिको धार्मिक र सांस्कृतिक विचारको निर्माण गरेको छ।

(घ) संस्कृतिगत माध्यम–लोकपरम्परा

चौथो भागमा किरात संस्कृति, भाषा र लोकपरम्परामा गरिएको अध्ययनले देखाउँछ कि भाषाहरू, लोककथाहरू, लोकगीतहरू, नृत्य र मौखिक साहित्यहरूले यो धर्मलाई एक अतिरिक्त जीवनशैलीको रुपमा स्थापित गर्छन्। भाषा मात्र सञ्चारको माध्यम होइन, धार्मिक अनुभवको एक आधारभूत अंग पनि हो भन्ने कुरा यहाँ प्रस्ट हुन्छ। यो अध्ययनले प्रमाणित गर्छ कि मौखिक साहित्यमा धर्म, दर्शन र दैनिक जीवनको अन्तरसम्बन्ध स्पष्ट छ।

(ङ) पाँचौँ भागका महत्वपूर्ण बुँदाहरू :

संतुलन एक दुइपक्षीय कार्य हो।

मानिसहरूलाई आत्माहरू चाहिन्छ र आत्माहरूलाई पनि मानिसहरू र पुर्खाहरूको आवश्यकता हुन्छ।

आत्माहरूले मानिसहरूले चढाएको बलिदानको बदला अनुग्रह, राम्रो वर्षा वा भोजन वा जनावरहरूको सन्दर्भमा राम्रो स्वास्थ्यको रूपमा दिनुपर्छ।

अनुष्ठानहरू सम्झौता-जस्तै छन्

रीतिरिवाज पूरा गर्न नसकेमा खडेरी वा युद्धजस्ता नराम्रा कुराहरू हुन सक्छन् ।

साम्बा (शमन) अनिवार्य रूपमा एक बिचौलिया हो जसले सुनिश्चित गर्दछ कि दुबै पक्षले आफ्नो वचन कायम राख्छन्।

प्रकृति र संस्कृतिबीच सम्बन्ध छ ।

किरात परम्पराले "धर्म" र "पारिस्थितिकी" बीच कुनै भिन्नता राख्दैन।

एक समारोह पछि रूखहरू पुन: रोप्नु वातावरणको लागि मात्र राम्रो होइन, यो एक धार्मिक आवश्यकता हो।

पुरानो ज्ञान, नयाँ समस्या

अहिले पनि जलवायु परिवर्तन र भूमि अधिकारजस्ता समस्यासँग जुध्न किरात संस्कार सान्दर्भिक हुन्छन् । तर भूमण्डलीकरणले आदिवासीको परम्परालाई रूपान्तरण गर्न सक्छ, जसले उनीहरूको गहिरो मूल्य खोस्नेछ।

(च) समकालीन चुनौतीहरू र रुपान्तरण

छैटौँ भागमा आधुनिक समयको सन्दर्भमा किरात धर्मको पुनरुत्थान वा रुपान्तरणका सम्भावनाहरूको विस्तृत विश्लेषण गरिएको छ। यसले देखाउँछ कि धर्म राजनीतिकरण र पहिचानको राजनीति सँग कसरी जोडिएको छ—विशेष गरी जातीय–राजनीतिक आन्दोलनहरूमा किरात धर्मको भूमिकाले एउटा नयाँ आयाम प्राप्त गरेको छ। तर यसको जोखिम भनेको धार्मिक पहिचानको राजनीतिकरणले धर्मलाई बिगार्नु पनि हो।

साथै, शिक्षा, प्रविधि र युवा पुस्तामा यसको प्रभाव अध्ययन गर्दा देखिन्छ कि प्रविधिमैत्री जीवनशैलीका कारण धर्म सिक्ने माध्यम बदलिरहेका छन्—अभिलेखहरू, डिजिटल श्रोतहरू, सामाजिक संजालमा धार्मिक मान्यताहरूको प्रवाह आदिले पुरानो परम्परालाई नयाँ स्वरूप दिन थालेका छन्।

(छ) किरात धर्म र सत्तेहाङ मतको आलोचनात्मक विश्लेषण

सातौं भागमा हामीले किरात धर्म र सत्तेहाङ सम्प्रदायको आलोचनात्मक विश्लेषण गरेका छौं । किरात धर्मभन्नाले प्रकृति पूजा, पुर्खाको पूजा र मौखिक परम्परामा आधारित साझा दर्शनलाई जनाउँछ । सारमा किरात धर्म र सत्तेहाङ मतमा मूलभूत अन्तर नरहे तापनि रूपमा भने केही भिन्नता छन्। स्मरण रहोस् लिम्बु, राई, सुनुवार आदि समुदायमा भने प्रचलन र परम्परा फरक फरक छ ।

सात्तेहाङ सम्प्रदायले किरात धर्मलाई सङ्गठित गर्ने प्रयास गरे पनि यसले परम्परागत मान्यता र प्रचलनमा द्वन्द्व निम्त्यायो । धर्म, संस्कृति र राजनीतिबीचको यो जटिल सम्बन्धलाई संवेदनशीलतापूर्वक बुझ्नु र प्रयोग गर्नु आवश्यक छ ।

(ज) रिलिजन, धर्म र मुन्धुममा फरक

'धर्म' र 'रिलिजन' दुई फरक कुरा हुन्। धर्म प्राचीन भारतीय सोच हो, जसमा कर्तव्य, नैतिकता र प्रकृतिसँगको सन्तुलन मुख्य हुन्छ। रिलिजन भने पश्चिममा पछि बनेको धारणा हो, जुन प्रायः ईश्वर, संस्था र नियममा आधारित हुन्छ।

यी दुवै विचारहरू किरात परम्परासँग मेल खाँदैनन्। किरातहरूको जीवनदर्शन प्रकृति, पुर्खा र समुदायसँगको सम्बन्धमा आधारित छ, न कि कुनै धर्मशास्त्र वा संस्थामा।

त्यसैले, किरात परम्परालाई बुझ्न बाहिरी धर्मका मापदण्ड प्रयोग गर्नुहुँदैन। यसको आफ्नै स्वतन्त्रता र मौलिकता लाई सम्मान गरेर हेर्नुपर्छ।

२. मूल निष्कर्ष:

पुस्तकमा किरात मुन्धुम त कतै धर्म भनिए पनि यसलाई मुन्धुम नै भन्नु र बुभ्नु उचित हुन्छ। यो पुस्तक किरात मुन्धुम, दर्शन र परम्पराको गहिरो अध्ययन हो, जसले यसको ऐतिहासिक पृष्ठभूमिदेखि आधुनिक रूपान्तरणसम्मका पक्षहरू समेट्छ। किरात मुन्धुमको उत्पत्ति हिमालय क्षेत्रबाट भएको र यसले वैदिक सभ्यतासँग अन्तरसम्बन्ध राखे पनि मौलिक मार्गमा विकास भएको देखिन्छ। मुन्धुमी जीवनपद्धतीको केन्द्रमा प्रकृतिपूजा, आत्मा र पूर्वजपूजाजस्ता विश्वासहरू छन्, जसले मानव, आत्मा र प्रकृतिबीचको गहिरो सम्बन्धलाई उजागर गर्छ। देवी–देवता, जीवनचक्र र कर्मका अवधारणाहरू यस धर्मको संरचनामा समाहित छन्।

मौखिक परम्परा, मिथक, अनुष्ठान र धार्मिक नेतृत्व किरात जीवनपद्धतीको परिचायक हुन्, जसले सामाजिक संरचना र लैङ्गिक समानताको पक्ष पनि उजागर गर्छन्। भाषा, लोककथा, गीत र नृत्य धर्मसँग गहिरो रूपमा जोडिएका छन्, र यिनले धार्मिक अनुभूतिको अभिव्यक्ति गर्छन्। किरात विश्वासअनुसार मानिस र आत्माबीच आपसी सम्बन्ध हुन्छ, अनुष्ठानहरू सम्झौताजस्तै मानिन्छन्, र प्रकृति–धर्मबीच कुनै भिन्नता छैन।

जलवायु परिवर्तन र भूमिसम्बन्धी समकालीन समस्यामा पनि किरात संस्कार सान्दर्भिक ठहरिन्छन्। आधुनिक युगमा प्रविधि, शिक्षा र सामाजिक सञ्जालका माध्यमबाट किरात मुन्धुमको रूपान्तरण भइरहेको छ, जसले नयाँ पुस्तामा धर्मको बुझाइमा परिवर्तन ल्याएको छ। सत्तेहाङ सम्प्रदायले धर्मलाई संगठित गर्न खोजे तापनि यसले परम्परागत अभ्याससँग केही द्वन्द्व सिर्जना गरेको देखिन्छ। यद्यपि सत्तेहाङका सारतत्व भने किरात मुन्धुम भन्दा भिन्न देखिँदैन।

विविध किरात समुदायमा परम्पराको भिन्नता रहेका कारण धर्म, संस्कृति र राजनीति बीचको सम्बन्धलाई संवेदनशीलरूपमा बुझ्न आवश्यक छ। समग्रमा, पुस्तकले किरात धर्मको ऐतिहासिक गहिराइ, दार्शनिक गाम्भीर्य र समकालीन सान्दर्भिकतालाई समेटेको छ।

३. किरात धर्ममा भावी अनुसन्धानका विषयहरू

किरात धर्म र यसको परम्पराका बारेमा धेरै लेखहरू लेखिए तापनि अझ व्यापक, बहुआयामिक र सम्भाव्य अध्ययनको खाँचो छ। निम्न क्षेत्रमा अध्ययन गर्न आवश्यकता रहेको औंल्याइन्छ:

१. धर्म र क्षेत्रीय विविधता

किरात धर्मको एकरूपता छैन, विभिन्न जातजाति (राई, लिम्बू, सुनुवार, याक्खा आदि) को आ–आफ्नै परम्परा छ । लिम्बूहरूले युमा-थेबा पूजा र मुनालुङ र सुम्निमा पारुहाङ आख्यान कथाहरू राईहरूलाई राम्ररी चिनेका छन्। सुनुवार र याक्खा संस्कृतिका लागि पुर्खाको पूजा बढी महत्वपूर्ण छ । क्षेत्रीय मानचित्रण वा साहित्यिक विश्लेषण जस्ता विधिहरूको मद्दतले तुलनात्मक अनुसन्धानले ढाँचा र भिन्नताहरूको पहिचानमा योगदान पुर्‍याउन सक्षम हुनेछ, जसले फलस्वरूप, अखिल-किरात धार्मिक पहिचानको पूर्ण समझको नेतृत्व गर्नेछ।

२. पाठ्य तथा भाषा अध्ययन

सुम्निमा–पारुहाङ र मुनालुङका महत्वपूर्ण लेखहरू जस्ता धार्मिक स्रोतहरूले किरातहरूको भाषिक र सांस्कृतिक विकासको सन्दर्भमा बहुमूल्य ज्ञान प्रदान गर्दछन्। यी प्रोटो-किरात वा स्थानीय प्राकृत भाषामा आधारित हुन सक्छन्। किरात धर्मशास्त्रलाई ऋग्वेद वा बाइबललगायत अन्य प्राचीन कृतिहरूसँग तुलना र अन्तरसम्बन्धित

गर्ने सम्भावना पनि देखिन्छ। यो भाषिक र तुलनात्मक अनुसन्धानकार्यको माध्यमबाट गर्न सकिन्छ, जसले धार्मिक र सांस्कृतिक पक्षहरूमा उच्च स्तरको समानता देखाउँछ। मौखिक पाठहरू अनुवाद, व्याख्या, डिजिटाइज्ड भइरहेका छन् र यसैले शैक्षिक अध्ययनको लागि नयाँ दिशा प्रदान गर्दछ।

३. आधुनिक संसारमा के सान्दर्भिक छ

प्रकृतिको पूजा, सामुदायिक रीतिरिवाज र किरात धर्ममा चल्ने पुर्खाको पूजाको भावनाले हामीलाई आज हामी बाँचिरहेको व्यक्तिवादी र उपभोक्तावादी संसारको सकारात्मक विकल्प दिन्छ ।

– वातावरणको दर्शन : पारिस्थितिकीय संकटले प्रकृति–मानव सम्बन्धबारे किरात दृष्टिकोणको सान्दर्भिकतालाई पनि उजागर गरेको छ ।

आध्यात्मिक पुनर्जागरण: पूर्वजहरूको उपासना र अन्य कुनै पनि अभ्यासहरूलाई आध्यात्मिक जागरूकता र मानसिक कल्याण लागू गर्न नयाँ तरिकाले व्याख्या गर्न सकिन्छ।

सामाजिक प्रतिबद्धता: समुदायमा संस्कारले एकता, जिम्मेवारी र शान्ति लाई बढावा दिन्छ।

४. पहचान, युवा और डिजिटल धर्म

भूमण्डलीकरण, डिजिटलीकरण र मूल्यमान्यतामा आएको परिवर्तनको पृष्ठभूमिमा युवा पुस्ताले आफ्नो पहिचान बनाइरहेका छन्। निम्न क्षेत्रमा अनुसन्धान निर्धारण गर्न आवश्यक छ:

– किरात धर्मप्रति युवाहरू किन आकर्षित हुन्छन्, चाहे त्यो आध्यात्मिक जगको खोजीमा सांस्कृतिक आधारमा होस् वा वातावरणीय नैतिकताको आधारमा होस् ।

– सामाजिक सञ्जाल, अनलाइन रीतिरिवाज र भर्चुअल पर्वजस्ता डिजिटल प्रविधिले धार्मिक शिक्षा र अभ्यासमा प्रभाव पारिरहेको छ ।

- धार्मिक गतिविधिहरूमा पारिवारिक र सामाजिक सुधारको प्रभाव।

यस अध्ययनले भावी पुस्ताका लागि लागू र शक्तिशाली हुन सक्ने धार्मिक परम्पराहरू कायम राख्ने रणनीतिहरू डिजाइन गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

५. अन्तरधार्मिक र अन्तर्राष्ट्रिय आदिवासी जागरुकता

बहुसांस्कृतिक संसारमा आध्यात्मिक विविधता र स्वदेशी दर्शनस्थापित गर्न किरात धर्म अत्यन्त निर्णायक हुन सक्छ । सम्भावित अनुसन्धान र गतिविधि क्षेत्रहरू हुन्:

अन्तरधार्मिक सम्मेलनहरू: अन्तरजातीय विश्वासहरूबारे संवाद गर्न सकिन्छ।

तुलनात्मक दर्शन: बौद्ध धर्म, हिन्दू धर्म र इसाई धर्मसँग समानता वा असमानताबारे अध्ययन गर्न सकिन्छ ताकि यसले हाम्रो समझलाई बढावा दिन सकोस्।

- ग्लोबल इन्डिजिनियस मुभमेन्टः संयुक्त राष्ट्रसंघमा किरात धार्मिक पहिचानको पहिचान र मान्यता र/वा मानव अधिकार विषयमा प्रवचन वा छलफल गर्न सकिन्छ।

६. समस्या र समाधान

धेरै पहिलेदेखि नै दस्तावेजीकरणको अभाव, आर्थिक स्रोतको अभाव, मौखिक परम्पराको अस्थिरता र पहिचानको राजनीतिको

अन्तरविरोधले स्वस्थ अनुसन्धानमा जोखिम हुन्। यी अवरोध तोड्नको लागि:

सरकार, विश्वविद्यालय र स्थानीय जनताबीच सहकार्य आवश्यक छ ।

यो क्षेत्र डिजिटल अभिलेखीकरण, विश्वव्यापी सहयोग र स्वतन्त्र अनुसन्धानकर्ताहरूको समर्थन र सहयोगमा अगाडि बढाउन सकिन्छ।

संक्षेपमा भन्ने हो भने किरात धर्मले सांस्कृतिक–धार्मिक प्रणालीको रूपमा मात्र नभई आधुनिक समयमा पारिस्थितिकीय सन्तुलन, आध्यात्मिक पुनरुत्थान र सामाजिक कल्याणको प्रणालीको रूपमा पनि अनुसन्धानका प्रचुर अवसरहरू प्रदान गर्दछ।

परिशिष्ट

१. प्रमुख सन्दर्भ सूची (Selected Bibliography)

प्रमुख कृतिहरू र अनुसन्धान आधारहरू, जुन पुस्तकको लेखन र विश्लेषणमा सघाउ भएका छन्।

Asad, T. (1993). Genealogies of Religion: Discipline and Reasons of Power in Christianity and Islam. Johns Hopkins University Press.

Brockington, J. (1998). The Sacred Thread: Hinduism in Its Continuity and Diversity. Edinburgh University Press.

Chemjong, I. S. (1967). History and Culture of the Kirat People. Kirat Yakthung Chumlung.

Chemjong, I.S. (2003). Kirat Mundhum: Sacred Verses of the Limbu. Kirat Rai Yayokkha.

Doniger, W. (2009). The Hindus: An Alternative History. Penguin Press.

Eliade, M. (1951). Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy. Princeton UP.

Flood, G. (2011). The Importance of Religion: Meaning and Action in Our Strange World. Wiley-Blackwell.

Fuchs, S. (1973). The Aboriginal Tribes of India. Macmillan.

Gaenszle, M. (2000). Origins and Migrations: Kinship, Myth and Ethnic Identity among the Mewahang Rai of East Nepal. Mandala Book Point.

Hangen, S. (2010). The Rise of Ethnic Politics in Nepal. Routledge.
Hardman, C. (2000). Other Worlds: Notions of Self and Emotion among the Lohorung Rai. Berg.
Jamison, S. W., & Brereton, J. P. (2014). The Rigveda: The Earliest Religious Poetry of India. Oxford University Press.
Limbu, B. K. (2021). Kirat Mundhum: The Oral Tradition and Philosophy. Yakthung Publication.
Mahabharata (trans. Kisari Mohan Ganguli). Online Edition.
Mauss, M. (1925). The Gift: Forms and Functions of Exchange in Archaic Societies.
Mishra, S. K. (1985). Tribal Roots of Hinduism. Vikas Publishing House.
Oppitz, M. (2008). "Sacrifice and Social Regeneration in Kirat Tradition." Himalayan Anthropology.
Regmi, D. R. (1965). Medieval Nepal. Calcutta: Firma KLM.
Regmi, D. R. (1969). Ancient Nepal. Kathmandu: Nath Publishing House.
Rai, Chandra Bahadur (2015). The Kirat-Rai Religion: An Anthropological Inquiry
Sagant, Philippe (1996). The Dozing Shaman: The Limbus of Eastern Nepal
Shneiderman, S. (2015). "Ritual Ecology: Kirat Offerings as Environmental Praxis." Asian Ethnology 74(2)

Slusser, M. S. (1982). Nepal Mandala: A Cultural Study of the Kathmandu Valley. Princeton University Press.

Smith, W. C. (1963). The Meaning and End of Religion: A New Approach to the Religious Traditions of Mankind. Fortress Press.

Subba, T. B. (1992). The Quiet Hills: A Study of the Customary Laws and Practices of the Tribals of Darjeeling and Sikkim. Indus Publishing.

Subba, T. B. (1999). Politics of Culture: A Study of Three Kirata Communities in the Eastern Himalayas. Orient Longman.

Vaidya, T. R. (1993). Kirati People and Their Culture. CNAS, Tribhuvan University.

Van Driem, G. (2001). Languages of the Himalayas: An Ethnolinguistic Handbook. Brill.

२. प्राचीन मन्त्रहरूको लिप्यन्तरण

किरात मुन्धुमबाट संकलित केही मौलिक मन्त्रहरूको झलक — यथासम्भव मौलिक भाषामा लिप्यन्तरण तथा नेपाली अनुवादसहित:

(क) युमा सम्मान मन्त्रो (लिम्बू भाषा):

"Nawa lung phoktangma, Yuma samrikma, Tongsing Hemba mangsoma..."

नेपाली अनुवाद:

"नयाँ ढुङ्गा स्थापना गरिन्छ, युमा देवी स्मरण गरिन्छ, तोंसिङ हेम्बालाई बोलाइन्छ..."

(ख) चासोक पर्वको प्रारम्भिक आव्हान:

"Sewaro mangsewa, samlaphung sam yo..."

नेपाली अनुवाद:

"सेवारो (पूर्वज) बोलाइन्छन्, सल्लाको डाली राखेर अनुष्ठान सुरु गरिन्छ..."

नोट: मन्त्रहरूको अर्थ समुदाय विशेषका संस्कार, मुनधुम परम्परा र धर्मगुरुको शिक्षाबाट बुझिने भएकोले, अनुवाद सन्दर्भअनुसार व्याख्यात्मक हुन्छ।

३. शब्दकोश (Glossary)

पुस्तकमा प्रयोग भएका प्रमुख किरात शब्दावलीहरूको संक्षिप्त अर्थसहितको सूची।

शब्द	**अर्थ**
चासोक	नयाँ अन्नका लागि गरिने धन्यवाद पर्व
चुम्लुङ	समुदाय वा सभा
ताङरी	किरात देवी शक्ति, स्थान विशेषसँग सम्बन्धित
नाक्छोङ	भविष्यवक्ता (शामन)
फेदाङ्गा	धर्मगुरु वा पुरोहित
मुन्धुम	किरातको मौखिक धर्मग्रन्थ वा जीवनदर्शन
युमा	मातृदेवी, संरक्षक शक्ति
सम्लाफुङ	पूजा स्थान (विशेष चिह्नसहितको ढुङ्गा)
साकेला	प्रकृति पूजा सम्बन्धी मुख्य पर्व
सेवारो	पूजनीय पूर्वजहरू

Author Background and Works



Dr. Nawa Raj Subba is a researcher, writer, and thinker moving across disciplinary and cultural boundaries. With a doctorate, he was trained in a rigorous academic environment, but my broader intellectual journey is fueled by an abiding interest in the human condition.

His research focuses on the oral traditions of the Kirat Limbu peoples—particularly the Tungdunge Mundhum—and their intersections with contemporary issues of the time, which include mental health, cultural identity, and social transformation. His work tries to create dialogue by bringing a more subtle and sustained observation of the world, something that has been overlooked, and by reframing it in light of modern frameworks so multiple frames for understandings of well-being and knowledge become possible.

As a writer, he is not only grappling with empirical research but also philosophical reflection, narrative, and cultural analysis. His work addresses scholarly and public audiences and aims to raise questions, prompt reflection, and contribute to conversations about justice, meaning, and human life.

A thinker is an identity that resonates with a lifelong inquiry and synthesis between disciplines of knowledge as well as rendering ideas that stir waters beyond just academic stagnation in an ever-changing global context. He appreciate the importance of critical engagement, having ethical responsibility, and integrated understanding of pluralistic worldviews to face the intricacies of our reality.

His works on Literature, music, and Social Science:

<u>Anthologies of Poems (Books)</u>

- *Jiwan Mero Sabdakoshma* (2063)
- *Bich Batoma Byujhera* (2065)
- *Yatra Adha Satabdiko* (2068)
- *Chitkar* (2069) - Short Poems
- Life in My Dictionary (2020)
- *Jokhanama Vartaman* (2078)
- Self-Reflection at the Moment (2022)
- *Aakaash Ra Aatmaa Bichko Samvad,* Khandakavya (2025)
- Dialogue between the Sky and the Self, Epic Poem (2025)

<u>Collections of Lyrics (Books)</u>

- *Sahidlai Salam* (2058)
- *Man Ra Mato* (2073)

<u>Essays (Books)</u>

- *Manko Majheri* (2064)
- *Samayako Swad* (2070)
- The Mind Canvas (2021)
- *Sikkaka Dubai Pata* (2079)
- Both Sides of Coins (2022)

<u>Discography</u> *(Nepali Music Audio/Video Albums)*

- *Deshko Maya,* Collection of Patriotic songs, 2010
- *Hami Pahile Nepali*, Collection of Patriotic songs, 2013
- *Lukeko Rahar*, Collection of Ghazal Album Audio, 2011
- *Amulya Jiwan,* Collection of Modern songs, 2012
- *Bahaar Sanga,* Collection of Modern songs, 2016
- *Himalaima Hiun*, Collection of Folk Songs, 2014
- Video Albums *'Pratibimba'* Series-1 to 4.

History, Culture and Philosophy (Books):

- *Tungdunge Mundhum Samiksya (2076)*
- Tungdunge Mundhum Review (2020)
- *Kirat Limbu Sanskriti Manavsastriya Bivechana (2077, 2080)*
- Kirat Limbu Culture, Anthropological Investigation (2023)
- *Tungdunge Mundhum: Kirat Akhyan, Ek Adhyayan (2080)*
- *Phyang Samba Bamsawali (2081)*
- The Genealogy of Phyang Samba (2024)
- The History of the Sen Dynasty of Nepal, 2025
- *Nepalma Sen Jatiko Itihas, 2081*
- *Shiva Sima Bhanda Para, 2081*
- Shiva Beyond Borders, 2025
- Sām-Ūpmā Mundhum: An Indigenous Philosophy (2025)
- *Sām-Ūpmā Mundhum: Aadivashi Darshan* (2082)
- Kirat: Of Earth and Ancestors (2025)

Explorations in Cultural and Linguistic Studies (Articles)

- Kirat and Limbu Cultural Narratives: Delves into traditional beliefs and their significance in contemporary culture. (Global Journal of Research in Humanities & Cultural Studies, 2022).
- Language Evolution in Nepal: A critical review of how Nepal's linguistic heritage has shaped identities. (GJRHCS, 2022).
- Kirat Ancestry and the Subba Surname: Unpacks the connection between the Subba surname and Kirat legacy. (IARJHSS, 2021).
- Complex Identities of Kirat, Rai, and Limbu: Investigates the ethnic complexities within these communities. (IARJHSS, 2021).

Mythological and Historical Linkages (Articles)

- Homonyms Bridging Limbu and Dhimal: Explores the linguistic and cultural ties represented by Tungdunge and Dhangdhange. (IARJHSS, 2021).

- Kirat Mythology and Hindu Scriptures: Correlates Lepmuhang Mundhum with Matsya Purana's narratives. (JGLTEP, 2019).
- Sen and Samba Dynasties through Mundhum: Reveals historical connections rooted in oral traditions. (IARJHSS, 2022).

Modern Linguistic Innovations in Kirat Studies (Articles)

- Evolution of Kirat Languages: Traces linguistic shifts from ancient times to modern voices. (IJISRT, 2024).
- Kirat Identity Across Time and Space: Explores the dynamic negotiation of Kirat identities. (JETIR, 2023).

Involved in Mental Health and Health Psychology Research and Services in Nepal (Article)

- Mental Health Services and Suicide Prevention in Nepal: Challenges, Policies, and Community-Based Solutions – A Narrative Review. Zenodo. https://doi.org/10.5281/zenodo.15009292

Contact:

Official website: https://www.nrsubba.com.np
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5700-2179